YYePG, THE NEW EPAGE ERA

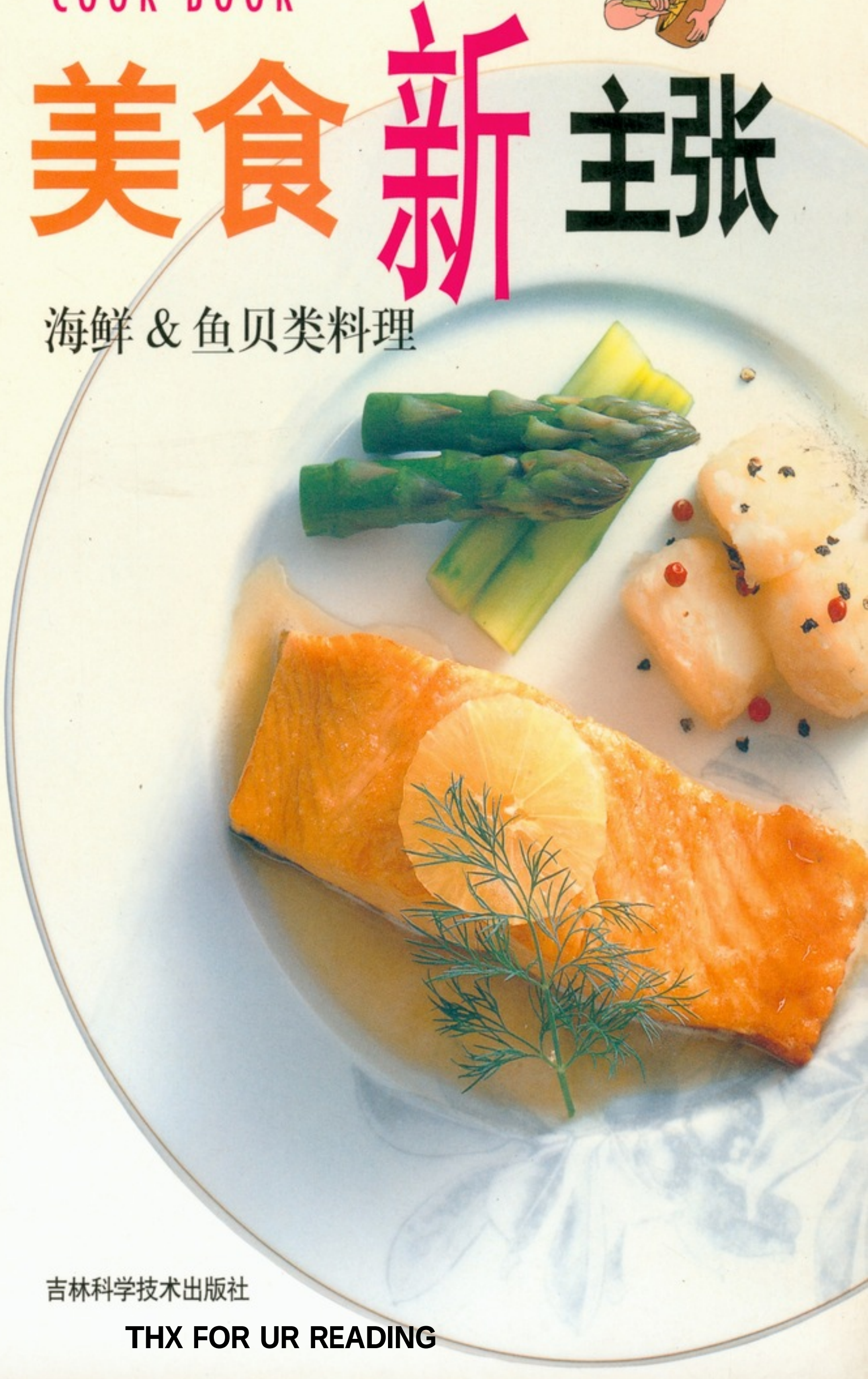
HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

海鲜 & 鱼贝类料理



吉林科学技术出版社

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

快乐厨房

美食新主张

海鲜&鱼贝类料理



家常菜的基本条件就是做法简单又美味。这一系列的『快乐厨房』，便是将这些基本的食谱，按照食材、种类，分门别类地收集在一起。正在烦恼每天该煮什么菜的读者、或者想要涉猎更多领域的读者，请把这些食谱放在随手可及之处，随时助您一臂之力吧！本书为您介绍海鲜料理，内容包括保证一学就会的整尾鱼调理法、轻松简单的鱼片活用法，还有热门的虾类乌贼、章鱼等丰富料理。烹调海鲜料理，一书在手，完全搞定！

吉林科学技术出版社

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

HAPPY COOKING

CONTENTS

基本鱼类料理

竹荚鱼

盐烤竹荚鱼……6
竹荚鱼丁……8
南蛮渍腌酥炸小竹荚鱼……10
炸竹荚鱼萝卜泥淋酸橘醋……11

沙丁鱼

姜汁沙丁鱼……12
煎煮沙丁鱼串……14
梅干紫苏沙丁鱼天妇罗……16
山椒嫩果煮沙丁鱼……17
面包粉烤沙丁鱼……18
酥炸牛蒡沙丁鱼丸……19

青花鱼

青花鱼酱汁煮……20
香柚盐烤青花鱼……22
色拉酱汁烤青花鱼……23
酥炸茄汁青花鱼……24
青花鱼龙田炸……25

鲷鱼

照烧鲷鱼……26
鲷鱼炖萝卜……28
蒜香烤鲷鱼……30
梅肉酱汁烤鲷鱼……31

鲽鱼

香煮鲽鱼卤……32
油炸鲽鱼蔬菜羹……34
芝麻酱油煎鲽鱼……35

鲣鱼

香蔬鲣鱼烧……36
酱拌鲣鱼片色拉……38
卤煮鲣鱼块……39

鲔鱼

鲔鱼葱烧串……40
塔塔风生鲜鲔鱼……41

秋刀鱼

盐烤秋刀鱼……42
秋刀鱼韩式辛辣煮……43
腌渍烧烤秋刀鱼……44

鱼肉切片料理

鲑鱼

奶油香煎鲑鱼……46
酥炸鲑鱼排……48
双菇鲑鱼奶油烧……49
色拉酱焗烤马铃薯鲑鱼……50
鲑鱼牛蒡南蛮渍……51

旗鱼

烤面包机烘烤酱汁腌渍旗鱼……52
蒜香旗鱼排……53
酥炸旗鱼天妇罗……54
纸包香烤旗鱼……55

鲭鱼

柚香酱汁烤鲭鱼……56
咖喱炒鲭鱼……57

鳕鱼

鳕鱼蔬菜豆腐蒸……58
香炸米果鳕鱼酥……59

金眼鲷

酱油甜卤金眼鲷……60
蔬菜羹烩金眼鲷……61

银鳕

奶油煎银鳕淋柠檬番茄酱汁……62
银鳕豆腐辣汤……63

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

生鱼片

生鱼片的切法与装盘法……64
鲔鱼生鱼片拼盘……65
3种生鱼片拼盘……65
山葵泥酱油风味山药凉拌鲔鱼……66
油醋白肉鱼冷盘……67

其他海鲜料理

虾

酥炸明虾……70
清炒虾仁豆腐……72
茄汁虾仁……73
虾仁蔬菜焗饭……74
炸虾天妇罗……75

乌贼（小卷）

小卷卤青芋……76
凉拌小卷虾仁……78
照烧小卷……79
盐炒小卷油菜……80
葱油小卷煎饼……81

扇贝

酥炸鲜贝腌肉卷……82
扇贝热炒芦笋……83
奶焗菠菜扇贝……84
木耳炒蒸扇贝……85

牡蛎

蚝油牡蛎炒白菜……86
香酥鲜牡蛎……87

章鱼

蒜香西芹炒章鱼……88
酥炸章鱼……89
章鱼小黄瓜凉拌萝卜泥……90
章鱼色拉……90

海瓜子

蒜香酱油蒸海瓜子……91
海瓜子番茄色拉……92
海瓜子香炒麻婆豆腐……93

带鱼

香煎奶油带鱼大蒜风味……94
韩式卤带鱼小青椒……95

虹鳟

奶油香煎虹鳟 杏仁酱汁……96

香鱼

盐烤香鱼……97

鲱鱼

特制香酥鲱鱼……98

若鹭鱼

柳川风若鹭鱼……99

星鳗

辣味炒星鳗……100

鱼类的基本处理方式

竹荚鱼的预先处理方法……6
竹荚鱼的三片切法……8
沙丁鱼的预先处理方法……12
沙丁鱼的手开法……14
鲽鱼的预先处理方法……32
虾类的预先处理方法……70
小卷的处理法……76
小卷的剥皮法……78
海瓜子的吐沙法……91

副菜

马铃薯煮甜豌豆……7
油菜煮五花肉……9
生菜丝拌油豆腐皮日式色拉……13
香菇慈葱蛋花汤……15
油菜烤玉菇拌土佐醋……21

柠檬腌渍三色生菜……27
豌豆荚海带芽醋拌煎蛋……29
香菇豆腐葱烧柴鱼……33
金平风牛蒡拌魔芋丝……37
水煮蛋卷心菜色拉……47
马铃薯西芹菜汤……71
辣萝卜泡菜……77

本书特色及使用方法……4
菜刀的磨刀方式……67
鱼类料理的便利道具……68

材料笔记

小竹荚鱼……10
葱花鲔鱼肉泥……40
醋橘……43
姜……82
蒸扇贝……85
麻婆豆腐材料包……93
蓼醋……96

吉林省版权局著作权合同登记号
图　　字：07-2002-1066

COOK BOOK ③
GYOKAI NO OKAZU

(c)2000 ORANGE PAGE
Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC..
Chinese translation rights arranged
through
TOHAN CORPORATION,TOKYO.

版权所有，翻印必究

美食新主张
——海鲜&鱼贝类料理

责任编辑：车　强
出版发行：吉林科学技术出版社
社　　址：长春市人民大街124号
邮　　编：130021
发行电话：0431-5677817　5635177
印　　刷：沈阳新华印刷厂
版　　次：2003年1月 第1版第1次 印刷
规　　格：889×1194毫米16开本
印　　张：6.25
书　　号：ISBN 7-5384-2080-0/Z·228
定　　价：25.00元

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

下厨前须知

本书特色及使用方法



分量为2人份与4人份

本书中所介绍的料理，其材料及做法有2人份与4人份两种（“基本料理”及“菜单安排”等页的副菜除外），请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4～6人份、模型1个份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中出现（）内的分量、时间，则是指4人份的情况。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理都以1人份或容易了解的单位标示热量、盐分。烹调时间也同时标明于图示上，可作为标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标示得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准来计算。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。低温（160℃～165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至接近锅底再慢慢浮上来。中温（170℃～180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至接近锅底，便立刻浮上来。高温（185℃～190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便立刻浮上来。

菜单搭配建议

为了方便每天的菜单安排，所有可以作为主菜的料理均附有“菜单搭配建议”，介绍适合搭配的副菜。可以作为当天菜单安排的参考。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹调的诀窍，是以“烹调要诀”来说明，罕见材料则是在“材料笔记”中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可以代用的食材等等，则在“厨房笔记”这个项目中解说。

关于高汤

材料中的高汤，是指使用海带、柴鱼片、小鱼干等熬煮而成的日式高汤。如果使用高汤粉，请依指示溶于热水中再使用。

主要材料以红色区别

为了能一眼区别主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以作区别。可供买菜时使用。

一般材料及计量法

在本书的材料表，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁），否则使用手边现有的酱汁即可。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯＝180ml。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

基本鱼类料理

竹荚鱼
沙丁鱼
青花鱼
鲔鱼



鲽鱼
鲣鱼
鲐鱼
秋刀鱼

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

盐烤竹荚鱼

预先处理一整尾鱼，如果熟练了，也不是一件难事。请利用竹荚鱼来练习基本技巧。

烤网烤烧



刮除鳞片及黄鳞

将竹荚鱼的头部朝左平放，用刀尖刮去背部的鳞片。从鱼尾根部开始，将刀子略为倾斜切入，再慢慢移动，除去鱼背上的黄鳞。另一侧的做法相同。



拔掉鳃

将手指伸入鳃盖，摘下红色褶状的鳃根，以指尖捏紧，朝自己的方向拔除。另一侧的做法相同。



掏出肠子(内脏)

由于一整尾鱼装盘时，鱼头会在左边，所以切痕要在装盘时看不到的那一面。首先，将鱼身的正面朝下，置于砧板上，在胸鳍下方切开3cm左右。将鱼背稍微扶起，以刀尖伸入切口，稍微掏出内脏后，再以手指用力拉出。



放入水中一边清洗、一边将内脏掏净

在大钵里加满水。放入竹荚鱼，将手指伸入切口，掏出残留的内脏并彻底洗净。以水冲洗亦可。



背鳍、胸鳍、尾鳍充分抹盐

拉开背鳍，用手指抹盐(装饰盐)。处理胸鳍、尾鳍的方式也一样。一整尾鱼所用的装饰盐约　小匙。这么一来，烧烤时鳍才不会烤焦、折断。剩下的盐从30cm左右的高度撒于鱼身两面。



烤网充分预热薄涂一层色拉油

烤网(或煤气炉附的烤架)以大火预热。离火后以纸巾薄涂一层色拉油，使鱼肉不会沾粘在网上。

材料　　(2人份)　(4人份)

竹荚鱼	2尾	4尾
盐	2小匙略多	4小匙略多
色拉油	少许	少许
酱油	适量	适量
嫩姜(腌渍品)	2根	4根
萝卜泥	适量	适量



轻轻拭干水分、划出刀痕

以纸巾轻轻拭干水分。内脏取出后，腹部里头也拭干。在鱼身中央斜切出与胸鳍平行的刀痕。这么处理能使鱼肉易熟，烤好后的模样更美观。另一侧的做法相同。



装盘时鱼身的正面朝下，开始烧烤

装盘时正面朝下，置于烤网上。以较强的中火烤约5分钟(视鱼的大小调整火候)，烤至表面呈微焦色。翻面后，火转弱继续烤。翻面太多次会让鱼肉散开，烤出来的形状就不好看。盛盘，搭配萝卜泥和事先切好的嫩姜段，洒上酱油即可食用。

竹荚鱼



这是一种产量丰富、在家庭中相当常见的深海鱼。种类也很多，不过一般都是以竹荚鱼与真竹荚鱼较常见。这种鱼的特征是从尾鳍到头部有一种称为黄鳞的坚硬鳞片。含有丰富的优质蛋白质，以及和沙丁鱼一样多的DHA、EPA。鱼肉清淡无腥味，用途广泛，可作为生鱼片、烧烤料理、炖煮料理、油炸料理的材料。鱼身呈银色光泽、鱼眼乌亮不混浊才表示新鲜。

热量 598kJ (1人份)　盐分 2.0g (1人份)　烹调时间 20分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

单菜 | 搭配建议

单纯的酱油味煮卤料理，
加入竹轮，饱足感满点。
用来搭配盐烤竹荚鱼，
成为一道口感不腻的料理。

马铃薯煮甜豌豆

材料(2人份) 马铃薯2个　竹轮(小)2支　甜豌豆(或豌豆荚)100g　色拉油½大匙　日式高汤(或水)⅔杯　料酒2大匙　砂糖½大匙　酱油2大匙　盐少许

做法

1.马铃薯削皮切4等份，泡水约10分钟，再捞起沥干水分。

2.竹轮斜切1cm小段。甜豌豆去蒂和筋，以加盐的热水汆烫后，捞至滤网沥干水分。

3.锅中倒入色拉油，以中火加热，放入马铃薯、竹轮略炒。倒入日式高汤，煮沸后添加料酒和砂糖，盖上锅盖，以中火焖煮约8分钟。

4.加入酱油、甜豌豆拌匀，火稍转小，再煮3分钟左右。

(1人份986kJ　盐分2.9g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



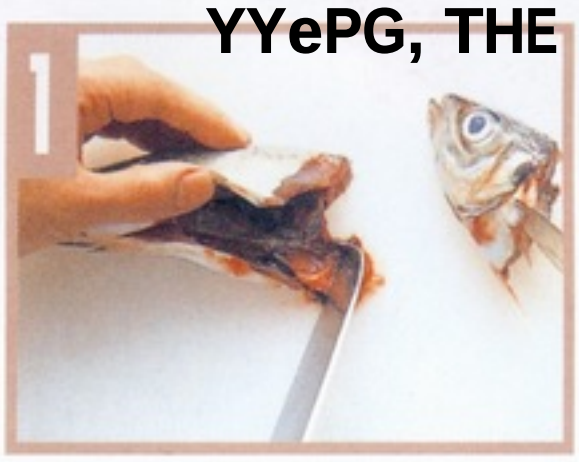
THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

竹荚鱼丁

练习将1尾鱼切成3片的技巧。准备味道速配的葱姜、等香味蔬菜，拌匀食用。

器皿 拌和



1 鱼头切除，肠子(内脏)清除干净

清除竹荚鱼两面的鳞片与黄鳞。鱼头方向朝左，从胸鳍的根部垂直切入，切掉鱼头。翻面，鱼头方向朝右，刀从切口划至腹部，翻开鱼腹。以刀尖清除肠子，再以清水洗净鱼身。



2 从背部沿着中骨上方划入

以纸巾拭干水分，刀刃从背部横向切入，顺着中骨，移动刀子划过。



3 挪动刀尖慢慢切开

左手拉住鱼身上半部，慢慢挪动刀子，刀尖沿着中骨上方划至腹部。顺势划至尾部，直至上半部完全切开。



4 另半片亦与中骨切开，切成3片

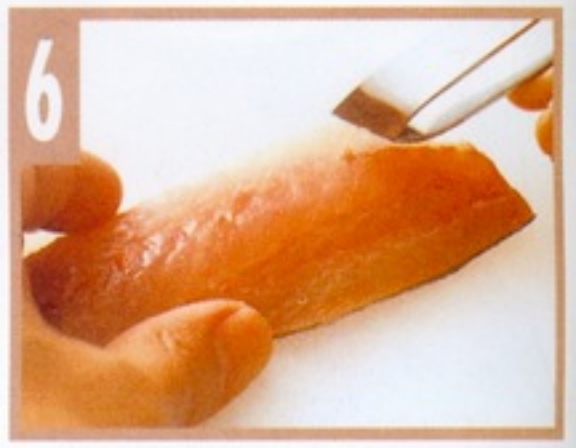
翻面使中骨朝下，刀刃从尾部往背部紧贴中骨划入，左手拉住上半片，同3的方式，慢慢挪动刀尖划至腹部，使整片鱼肉分开。如右图共切成3片。





5 削去腹骨

鱼腹凹陷处的鱼骨(腹骨)，以左手按住，刀刃横向切入，薄薄地削去。



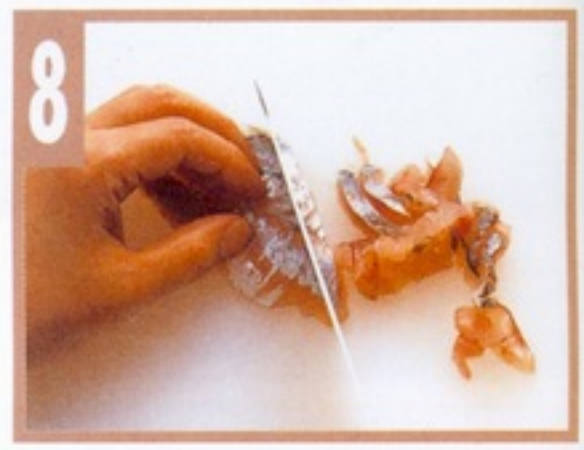
6 用拔鱼刺夹仔细拔去鱼刺

用拔鱼刺夹拔去鱼身中央的整排鱼刺。夹住鱼刺，往鱼头方向拉出，既好拔又不伤害鱼身。残留的鱼刺会影响入口时的感觉，请一根根地仔细拔除。



7 剥去鱼皮

将鱼身纵向切成一半。鱼肉朝下置于砧板上，以手指稍微剥去鱼头的皮。左手按住鱼身，往尾部一口气剥去鱼皮，注意不要伤到鱼身。剩下的鱼身也以相同方式处理，再盛盘，覆上保鲜膜，放入冰箱冷藏。



8 备好香味蔬菜、配料，切好竹荚鱼，做最后调理

姜去皮磨泥。葱切成碎末。小黄瓜切成5cm长，以刨丝板刨成细丝。茗荷纵切成半，再纵向切成薄片。小黄瓜、茗荷以冷水泡过使其爽脆后，置于滤网沥干水分。竹荚鱼斜切成5mm薄片，加入姜泥与葱花，以刀子拌匀使之入味。盘子上摆好青紫苏叶、小黄瓜、茗荷，再放上竹荚鱼。竹荚鱼与姜、细葱再次拌匀，淋上酱油即可食用。

热量 777kJ (1人份)　盐分 1.4g (1人份)　烹调时间 20分钟

材料	(2人份)	(4人份)
竹荚鱼(生鱼片用)	3尾	6尾
姜	少许	少许
葱	2根	4根
配菜		
小黄瓜	½根	1根
茗荷	2个	4个
青紫苏叶	4片	8片
酱油	适量	适量

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

搭配口感极佳的
煮五花肉。
油菜的维生素
让营养更均衡。

油菜煮五花肉

材料(2人份) 油菜3棵 猪肉薄片100g
红辣椒1根 色拉油1小匙 酒2大匙
料酒2大匙 酱油2大匙

做法

1. 油菜切成一半长度，茎纵切4等份。猪肉切成4cm长。红辣椒去蒂和籽。
2. 在锅中倒入色拉油，以中火加热，放入红辣椒和猪肉拌炒，炒至变色，再放入部分的油菜茎。继续拌炒至变软后，洒上酒，再略炒一下。
3. 加入水$\frac{1}{3}$杯、料酒、酱油，以中火煮约2分钟，再加入油菜叶混拌，盖上锅盖。以稍弱的中火焖煮约1～2分钟，盛盘即可。

(1人份1078kJ 盐分2.4g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酥炸小竹荚鱼

南蛮渍腌

油锅油炸

品尝整尾小竹荚鱼的鲜美。趁着刚炸好热腾腾之际，浸入酱汁，是美味的重点。

材料	（2人份）	（4人份）
小竹荚鱼	6尾	12尾
洋葱	½个	1个
盐	1小匙	2小匙
酱汁		
红辣椒	½根	1根
酱油、料酒	各1大匙	各2大匙
醋	1½大匙	3大匙
面粉、炸油	各适量	各适量

做　法

1 准备洋葱

洋葱1个纵切成半，再纵切薄片。水1杯(2杯，4人份)加盐搅拌，调成盐水，放入洋葱，浸渍10分钟，移至滤网，用力拧干水分。

2 制作酱汁

红辣椒切成碎末，去籽。加酱油、料酒、醋搅拌，再放入红辣椒调成酱汁。

3 事先处理小竹荚鱼

如下图所示的烹调要诀，在鳃盖下方切出三角形，以刀尖刮出肠子(内脏)。用清水冲洗腹内，再用纸巾拭干水分。将面粉轻撒于整条小竹荚鱼的鱼身与腹内。

4 以中温热油慢慢油炸

将油加热至中温，放入小竹荚鱼，不时翻动，油炸12～13分钟至酥脆，沥干油分，盛盘。

5 蘸酱汁

小竹荚鱼充分浸渍2的酱汁，加入洋葱充分拌匀。可以马上食用，或是静置15～20分钟使之入味，风味绝佳。

热量 878kJ（1人份）　盐分 1.3g（1人份）　烹调时间 30分钟

菜单搭配建议

南蛮渍是醋酸口味的料理，适合搭配甜辣酱油味的马铃薯煮四季豆。去皮切成半月形的马铃薯，与去蒂的四季豆，用色拉油拌炒，加入水、砂糖、酱油、柴鱼片一起煮，煮汁的分量最好恰可淹过马铃薯，稍微多放一点砂糖，风味更佳。

烹调要诀



调理方式为先在鳃盖下方切出一小三角形，再以刀尖挑出内脏，清除干净。黄鳞若太大、太硬，则比照一般竹荚鱼的处理方式，将黄鳞清除。

厨房笔记



小竹荚鱼是指10～12cm左右的小尾竹荚鱼。整尾都可入口，最适合补充钙质。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炸竹荚鱼 萝卜泥 淋酸橘醋

刚炸好的热呼呼，手工制作的独特美味。搭配萝卜泥和酸橘醋，清爽顺口好滋味。

油锅 油炸

热量	盐分	烹调时间
1651kJ（1人份）	2.4g（1人份）	30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
竹荚鱼	2尾	4尾
萝卜	8cm	15cm
萝卜叶	40g	80g
醋橘汁（或柠檬汁）	2大匙	4大匙
竹荚鱼的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
面粉	适量	适量
蛋汁	适量	适量
面包粉	适量	适量
酱油	1大匙	2大匙
炸油	适量	适量

做　法

1 处理竹荚鱼

竹荚鱼的调理方法参照“竹荚鱼丁”，将鱼身切成3片，撒上盐、胡椒，略为腌渍。

2 将竹荚鱼沾裹面衣

以纸巾轻压竹荚鱼，吸去表面的水分，依序裹上面粉、蛋汁、面包粉作为面衣。

3 准备萝卜泥和酸橘醋

将萝卜削皮磨泥，置于滤网上沥干水分。萝卜叶切成5～7cm长。将醋橘汁、酱油搅拌做成酸橘醋。

4 以中温热油酥炸竹荚鱼

将油加热至中温，萝卜叶炸出鲜艳色泽，沥干油分。再次加热油至中温，一次放入4片竹荚鱼，以长筷翻面，炸约3～4分钟直到外表酥脆。沥干油分，盛盘，铺上萝卜泥，淋上酸橘醋，并饰以萝卜叶。

厨房笔记

使用油炸、天妇罗专用的竹荚鱼，事先已经切好，较为省事。萝卜泥淋酸橘醋也很适合搭配酥炸沙丁鱼。

菜单搭配建议

脆皮的油炸物，适合搭配柔软的水煮卷心菜色拉，以平衡口感。卷心菜切成粗丝，以盐水煮过后沥干水分。胡萝卜和火腿切丝，与水煮卷心菜一起用芥末色拉酱拌匀即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

姜汁沙丁鱼

沙丁鱼放入冷却的煮汁容易产生腥味，务必煮沸后再放入。由于沙丁鱼肉质较软，适合盖上比锅口小的活动纸盖，维持原状继续炖煮。

锅子炖煮



清除鳞片和粘膜

砧板上铺报纸(这么做就不会弄脏砧板，也不会留下味道，善后处理也省事)。按住沙丁鱼的头，刀刃从鱼尾向鱼头刮过，清除鱼身两面的鳞片和粘膜。



清除肠子(内脏)

切口朝右，往鱼的腹部中央切入5～6cm。以刀尖彻底清除内脏。取下的鱼头和内脏直接用报纸包好，丢弃。



煮汁煮沸后，再放入沙丁鱼

开中火煮至沸腾，放入一尾尾沙丁鱼，头尾交错摆放，避免重叠。重叠易使味道不均，鱼肉散开。



切下鱼头

鱼头朝左，按住鱼头前方，刀子从鳃盖下方的鱼头末端切入。往近身的这一端划下刀子，再切下整个鱼头。



以清水冲洗干净

以清水冲洗腹内。用拇指搓洗中间的骨头(中骨)，彻底冲掉内脏及鱼骨上的污血。捞至滤网上沥干水分后，以纸巾拭干腹部内侧，才不会产生腥臭味。



盖上活动纸盖，以中火慢煮

将锅子倾斜，让煮汁流遍鱼身整体。把烤箱用纸或铝箔纸切成比锅口大一点的圆片，中央戳洞，折成比锅口小的纸盖。直接覆盖在沙丁鱼上，开中火煮约10分钟。如果频频翻动沙丁鱼，或用筷子搅动，易使鱼肉散开，所以最好静置不动。

材料　(2人份)　(4人份)

- 沙丁鱼……4尾　8尾
- 姜……中1片　中2片
- 萝卜缨……1包　2包
- 煮汁
 - 酱油……3大匙　5½～6大匙
 - 酒……2大匙　3½～4大匙
 - 砂糖……2大匙　3½～4大匙



准备煮汁

姜去皮，切成薄片。为了使沙丁鱼不重叠，选用锅底宽平的锅子，放入煮汁的材料与姜片，再加入1杯水(1⅔杯，4人份)。



煮汁充分浇淋鱼身，慢慢地煮，即大功告成

将煮汁煮至约　的量，取出铝箔盖，锅子往近身的这一端微倾，用汤匙捞取煮汁，充分浇淋在沙丁鱼上，再以中火煮5分钟。将萝卜缨切去根部，以热水汆烫后浸泡冷水，再拧干水分。小心地将沙丁鱼盛盘，淋上煮汁，饰以萝卜缨。

热量 1087kJ (1人份)　盐分 3.5g (1人份)　烹调时间 35分钟

沙丁鱼

代表性的常见鱼类，价格也很便宜。分为七星沙丁、润目沙丁、片口沙丁3种，最常见的是七星沙丁。七星沙丁的腹部有成列的黑色斑点，故称为“七星”。近来，因其富含活化脑细胞的DHA与防止动脉硬化的EPA，再度受到瞩目。这是与竹荚鱼、青花鱼等表皮带有青色光泽鱼类的共同特征。鳞片整齐附着、背部有青色光泽、腹部饱满者，就是新鲜货。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

利用厨房的常备蔬菜，随手做出下饭的生菜色拉。
煎得酥脆的油豆腐皮是其特色。

生菜丝拌油豆腐皮色拉

材料(2人份)　卷心菜叶3片　胡萝卜4cm　小黄瓜1根　油豆腐皮1块　白芝麻1大匙　酱油、醋、芝麻油各1大匙

做法

1.切除卷心菜的菜心，菜叶切丝。胡萝卜去皮，小黄瓜切成3等份，分别用刨丝器刨丝。整体混合，浸泡冷水，泡至爽脆后，移置滤网，沥干水分。

2.将油豆腐皮纵切成半，再切丝。放入平底锅，以小火慢炒至酥脆。

3.在砧板上铺放纸巾，倒上芝麻，以左手按住刀尖，将芝麻略为切碎。

4.在钵盆中倒入酱油、醋、芝麻油充分搅拌，制作淋酱。

5.将蔬菜丝和油豆腐皮丝盛入容器中拌匀，撒上芝麻，淋上酱汁。

(1人份765kJ　盐分1.4g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

煎煮沙丁鱼串

调理肉质较软的沙丁鱼时，以手代替刀子去骨，用手展开鱼身。淋上甜辣的酱汁煎煮，成为一道值得推荐的下饭佳肴。

平底锅煎煮



清除沙丁鱼的鳞片、鱼头、肠子(内脏)

将沙丁鱼的鳞片以刀尖刮除，从鳃盖后方垂直下刀，切除鱼头。从切口到腹部划入7～8cm，清除内脏。事先在砧板上铺报纸，善后处理也省事。



拇指伸入鱼肉和鱼骨之间

鱼头方向朝近身的这一端，左手握着鱼尾，鱼腹朝上，右手的拇指伸入鱼肉和中骨之间。



刀子倾斜切入，剔除腹骨

将鱼腹两侧残留的小鱼刺(腹骨)，用刀刃以倾斜的方向切入再剔除，完成用手去骨的作业。



以清水冲洗，将内脏清除干净

以清水冲洗鱼腹内，用纸巾仔细拭干水分。鱼腹内的水分若未拭干，容易产生腥臭，要特别注意。



沿着中骨，以手指划开

手指沿着中骨，朝鱼尾方向滑进，划开鱼身，摊成一大片鱼肉。



腌过之后煎煮，再淋上酱汁

将沙丁鱼置于钵盘上，淋上腌料静置10分钟，拭干酱汁。平底锅中倒入½小匙(1小匙4人份)色拉油，以中火加热，略炒小青椒后取出。擦干平底锅，再倒入½小匙色拉油，以中火加热，将沙丁鱼的4片鱼肉朝下放入锅中，煎煮至表面变色。翻面再煎煮，将酱汁的材料拌匀后，迅速淋上。欲制作4人份时，请将酱汁分成2等份，剩余的鱼肉以相同方式煎烤。盛盘，饰以小青椒，淋上平底锅中剩下的酱汁。



从鱼尾朝鱼头方向拔除中骨

沙丁鱼的皮朝下置于砧板上，折断鱼尾根部的鱼骨。左手按住鱼身，右手拉着中骨，从鱼尾朝鱼头方向，慢慢拔除中骨。

材料	(2人份)	(4人份)
沙丁鱼	4尾	8尾
小青椒	6根	12根
沙丁鱼的腌料		
姜汁	½小匙	1小匙
酱油	1小匙	2小匙
酒	½大匙	1大匙
色拉油	1小匙	2小匙
酱汁		
酒	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
砂糖	½大匙	1大匙
酱油	½大匙	1大匙

热量 978kJ (1人份)　盐分 3.1g (1人份)　烹调时间 30分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

搭配滑润顺口的汤。
成为全家人都欢迎的
热呼呼菜单。

香菇慈葱蛋花汤

材料(2人份) 鲜香菇3朵 慈葱2根 蛋1个 高汤2杯 酱油(淡色酱油为佳)½大匙 盐⅓小匙 淀粉½大匙

做法

1. 鲜香菇去蒂，切成薄片。慈葱斜切成薄片。
2. 在锅中倒入高汤，以中火煮沸，放入香菇煮至变软。
3. 加入酱油、盐煮沸后，放入以等量的水溶解的淀粉，开中火煮至呈粘稠状。
4. 在钵盆中打入蛋花，加入3中再煮沸。放入慈葱稍煮后，盛入容器中。

(1人份255kJ 盐分1.6g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



梅干紫苏沙丁鱼天妇罗

引出口感清爽的天妇罗。沾着热腾腾的蘸料尽情享用。

沙丁鱼搭配梅干与青紫苏的风味，

材料	（2人份）	（4人份）
沙丁鱼	大2尾	大4尾
青紫苏叶	10片	20片
梅干	2个	4个
天妇罗粉	1/4杯	1/2杯
冷水	1/4杯	1/2杯
天妇罗蘸料		
高汤	1/4杯	1/2杯
酱油	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
炸油	适量	适量



菜单搭配建议

搭配豆腐茗荷酱汤，就是美味下饭的菜单。将嫩豆腐切成1cm小块，茗荷纵切成半，再纵切薄片。将高汤煮沸，放入豆腐略微煮过，加入酱汁，再煮沸。最后撒上茗荷。

做　法

1 预先处理沙丁鱼

参照“煎煮沙丁鱼串”的做法，用手展开沙丁鱼的鱼身。依照烹调要诀，从鱼尾剥去左右两半的鱼皮，再切成一半长度。梅干去籽，用刀子略剁碎。

2 用青紫苏叶包卷沙丁鱼和梅干

将鱼身的水分以纸巾轻轻拭干。在青紫苏叶的前半片摆上沙丁鱼，再用汤匙将梅干碎末等量铺上再包卷起来。

3 制作面衣和天妇罗蘸料

将冷水倒入天妇罗粉，大略搅拌不要搓揉，制成面衣。将天妇罗蘸料的材料倒入小锅中，以中火煮沸，再熄火。

4 以中温的热油酥炸1～2分钟

将油加热至中温，再把沾裹面衣的青紫苏叶沙丁鱼卷放入油炸。中途以长筷翻面后，再炸1～2分钟至酥脆。将剩余的青紫苏叶2片（4片/4人份）铺在盘上，再摆上炸好的青紫苏叶沙丁鱼卷，将天妇罗蘸酱再次煮沸，即可蘸食。

烹调要诀





以指尖搓揉鱼尾的皮，直到剥离鱼身，再往鱼头方向轻轻剥除整张鱼皮。或从中央纵向切开鱼身后再去皮亦可。

THX FOR UR READING

山椒嫩果煮沙丁鱼

带油脂的沙丁鱼搭配山椒的辛香，连同粘稠的煮汁一起吃光光。。。

锅子炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
沙丁鱼	小4尾	小8尾
山椒嫩果煮汁	2～2½大匙	4～5大匙
酒	½杯	1杯
酱油	2～2½大匙	4～4½大匙
料酒	1½大匙	2½大匙
砂糖	2～2½小匙	1～1½大匙
竹叶	1片	1片

热量 890kJ（1人份）　盐分 3.0g（1人份）　烹调时间 35分钟

做　法

1 事先调理沙丁鱼

将沙丁鱼的鳞片与粘膜以刀子刮除，切去鱼头。手指伸入鱼腹内，清除肠子（内脏），勿拉开鱼腹。彻底清洗腹内，再以纸巾拭干水分，切去鱼尾。竹叶以水沾湿，中央纵向划入6～8道切痕。

2 煮汁煮沸后，放入沙丁鱼

选用锅底较宽广的锅子，避免沙丁鱼重叠摆放，倒入水¼杯（½杯4人份）与酒、酱油、料酒、砂糖、山椒嫩果，以中火煮至沸腾。锅底铺上竹叶，摆上沙丁鱼，避免重叠。铝箔纸切成较锅口大一圈的圆片，中央划十字切口，折成较锅口小的盖子，覆在鱼肉上。

3 以较弱的中火慢慢地炖煮

以较弱的中火，慢煮10～15分钟。沙丁鱼煮熟后，掀开铝箔纸，以汤匙捞起煮汁，充分浇淋鱼身，再煮6～7分钟。待煮汁呈粘稠状，将沙丁鱼盛盘，再淋上煮汁。

烹调要诀



铺上竹叶可使炉火的火候较为缓和，沙丁鱼皮不易沾锅，煮起来更好看。为使煮汁充分浇淋鱼身，贴锅底的竹叶，划出1.5cm间隔的切痕。

菜单搭配建议

副菜为拌炒羊栖菜色拉。泡水还原的羊栖菜切成易食用大小。莲藕切成半月形薄片，浸泡醋水，捞起并拭干水分。胡萝卜切细丝。3种材料以色拉油略炒后，移至钵盆内，拌以法式色拉酱。口感清爽，最适合用来搭配口味浓郁的主菜。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



面包粉烤沙丁鱼

整尾鱼裹满加了蒜、荷兰芹的面包粉口感绝佳，风味百分百。当作啤酒的下酒菜，堪称绝配。

烤面包机烘烤

材料	（2人份）	（4人份）
沙丁鱼	4尾	8尾
面包粉（生面包粉亦可）	1杯	2杯
蒜末	1小匙	2小匙
荷兰芹碎末	3大匙	6大匙
柠檬汁	1大匙	2大匙
橄榄油（或色拉油）	2大匙	4大匙
瓣形柠檬片	2片	4片
盐、胡椒	各适量	各适量

做法

1 预先处理沙丁鱼

参照“煎煮沙丁鱼串”的做法用手摊开鱼身后，在两面各撒上盐、胡椒。

2 制作面包粉面衣

在钵盆里倒入面包粉、蒜末、荷兰芹碎末、柠檬汁、橄榄油与盐1/4小匙（1/2小匙4人份）、少许胡椒，用汤匙一起搅拌均匀。

3 用烤面包机烘烤

在烤盘上铺放烤箱用纸，摆上4片沙丁鱼，鱼肉朝上，将2的面衣全部（1/2量，4人份）等量铺上，用烤面包机烘烤8分钟。中途如担心会烤焦，则覆上铝箔纸。欲制作4人份时，则将剩余的分量以相同方式烘烤。用烤箱烘烤时，预热230℃的烤箱烘烤约10～15分钟。盛盘，饰以瓣形柠檬片。

热量	盐分	烹调时间
1593kJ（1人份）	2.2g（1人份）	35分钟

厨房笔记

这种面包粉面衣，最适合制作油炸竹荚鱼、青花鱼等背部呈青色的鱼种。如调理竹荚鱼、青花鱼，将鱼身以3片切法处理，体积大一点的鱼则再切一半，如同油炸沙丁鱼的方式铺上面衣，以烤面包机烘烤。

菜单搭配建议

副菜搭配通心面色拉，呈现西式风味的菜单。将通心面煮至柔软，趁热淋上法式色拉淋酱，使其入味。视个人喜好放入切成小丁的小黄瓜、番茄等蔬菜，拌以色拉酱。添加水煮蛋亦可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



沙丁鱼丸牛蒡酥炸

沙丁鱼肉捣碎，加入牛蒡炸出私房风味的酥炸鱼丸。牛蒡的爽脆口感更添风味。

油锅 油炸

材料	（2人份）	（4人份）
沙丁鱼（摊开鱼身）	4尾份	8尾份
牛蒡	小½根	小1根
蛋汁	½个份	1个份
葱	½根	1根
姜汁	½小匙	1小匙
萝卜泥、姜泥	各适量	各适量
醋	½大匙	1大匙
酱油	1小匙	2小匙
盐	少许	¼小匙
淀粉	1大匙	2大匙
炸油	适量	适量

热量 1898kJ（1人份）　盐分 1.9g（1人份）　烹调时间 30分钟

做法

1 预先处理沙丁鱼

从鱼头剥去鱼皮，剁成小块后，再用刀子捣碎（参照烹调要诀的附图）。

2 预先处理蔬菜

将牛蒡以刀子刮去表皮，再以削皮器等削成薄片。浸入以水2杯（4杯，4人份）与醋调成的醋水中约5分钟，再捞起，拭干水分。葱纵切成半，再切成薄片。

3 制作鱼丸馅料

在钵盆中放入沙丁鱼、蛋汁、姜汁与酱油、盐、淀粉，用手充分搅拌。加入牛蒡、葱后，再次搅拌，分成6等份（12等份，4人份），塑成圆饼状。

4 以中温的热油油炸

将油加热至中温，一次放入3～4个鱼丸，时时以长筷翻动，油炸3～5分钟至酥脆。沥干油后盛盘，饰以萝卜泥、姜泥。

烹调要诀

将沙丁鱼的鱼肉朝下，置于砧板上，从头部剥除鱼皮。鱼肉先切成细条状，再以刀子剁成略粗的碎块。使用沙丁鱼绞肉亦可。





菜单搭配建议

以牛蒡的特殊口感为特色的主菜，宜搭配爽滑顺口的粉丝色拉。将粉丝以热水汆烫后，沥干水分，切成易食用的长度。将小黄瓜与胡萝卜切丝，撒上盐使其变软，挤干水分，再与粉丝一起混拌，淋上色拉酱调拌均匀。放入冰箱冷藏后即可食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

锅子炖煮

青花鱼酱汁煮

最后倒入溶解的酱汁，让酱汁的风味充分发挥。鲜甜入味的牛蒡也很爽口，可以多放一些。

热量 1338kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
青花鱼（切成3片）	½尾份	1尾份
牛蒡	½根	1根
慈葱	4根	8根
姜	小½片	小1片
醋	少许	少许
煮汁		
酒	2大匙	4大匙
料酒	2大匙	3大匙
砂糖	1大匙	2大匙
酱油	½大匙	1大匙
酱汁	50g	100g

青花鱼

与竹荚鱼、沙丁鱼并列为青色鱼类的代表。青花鱼含有丰富的蛋白质，秋季的青花鱼，脂肪含量更丰富。红色的瘦肉部分，含有丰富的铁质、维生素B_1、B_2。然而，据说青花鱼本身具有一股腥臭味，保鲜的时效性很短，所以很少生食，通常以加热，或用盐、醋腌渍成“醋腌青花鱼肉”食用。鳃呈鲜红色，表皮的青黑色波纹清晰，就是新鲜的青花鱼。可用来烤或煮，或油炸，做法多变化。





预先处理青花鱼

将青花鱼一片切为2块。在每1块的表皮上，斜划2道切痕。



预先处理牛蒡、姜、慈葱

将牛蒡以刀刮去表皮，切成8～10cm的长段，再纵切4等份。浸入醋水中约5分钟，捞至滤网。放入锅中，加入充分的水，煮至沸腾后，火转小、加盖。焖煮10分钟，再捞至滤网沥干水分。将慈葱切成4～5cm长。姜连皮洗净，切成薄片。



煮汁煮沸，放入青花鱼

在锅中放入水⅔杯（1杯，4人份）与酒、料酒、砂糖、酱油、姜，煮沸后放入青花鱼，避免鱼块重叠。再次煮沸后，火稍转弱，以汤匙捞起煮汁，浇淋在鱼块上。



盖上活动纸盖，以较弱的中火慢煮

将铝箔纸切成锅口大小的圆片，中央戳出3个孔，折成比锅口小的铝箔盖。将青花鱼的表皮煮至呈白色，覆上铝箔盖使其紧贴鱼块，再以较弱的中火煮约10分钟。



以煮汁溶解酱汁再倒入

在小钵中放入酱汁，捞取2大匙（4大匙4人份）的煮汁加入，溶解酱汁。将鱼块稍移至锅边，放入牛蒡煮沸。加入溶解后的酱汁，以汤匙充分拌匀煮汁。



加入慈葱做最后调理

不加盖，以汤匙捞起煮汁，浇淋鱼身，开小火慢煮5分钟。加入慈葱的葱白部分，煮约2～3分钟，再放入葱青，煮至变软。将青花鱼盛盘，搭配牛蒡、慈葱，淋上剩余的煮汁。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

搭配柴鱼片风味的
青菜与玉菇的拌菜，
成为一道营养均衡的菜肴。

油菜烤玉菇拌土佐醋

材料(2人份) 油菜(小)½把(150g) 鲜香菇3朵 玉菇1包 酱油、醋各1大匙 柴鱼片3g 盐少许

做法

1.将油菜稍粗的部分，在根部切十字，以加盐的热水汆烫后，浸泡冷水，挤干水分，切成3cm长。

2.鲜香菇去蒂。玉菇去除脏污部分，分成数小株。

3.将烤网加热，铺放鲜香菇与玉菇，烧烤约5分钟，翻面后再烤5分钟。香菇切成6mm厚，玉菇稍大者，剥成易食用的大小。

4.将1大匙的水与酱油、醋、柴鱼片拌匀，做成土佐醋。

5.将油菜与玉菇放入钵盆里，倒入土佐醋拌匀，盛盘。

(1人份167kJ 盐分1.5g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香柚盐烤青花鱼

富含脂肪的青花鱼夹放柚片，撒盐烧烤。这是一道单纯却入味的佳肴。

烤箱烘烤

材料	(2人份)	(4人份)
青花鱼(切成3片)	1/2尾份	1尾份
柚子	1/4个	1/2个
茗荷	小4个	小8个
盐	1/2小匙	1小匙
甜醋		
醋	2大匙	1/3杯
砂糖	1/2大匙	1大匙
盐	1/4小匙	1/2小匙

做法

1 预先腌渍青花鱼

将青花鱼置于钵盘中，整体撒上盐，静置20分钟。将烤箱预热至230℃～250℃。

2 制作茗荷甜醋酱汁

将茗荷洗净，放入沸水中，再次煮沸后，汆烫1分钟，捞起并置于滤网上冷却。将甜醋的材料拌匀，放入茗荷腌渍10分钟。

3 把柚片夹入青花鱼

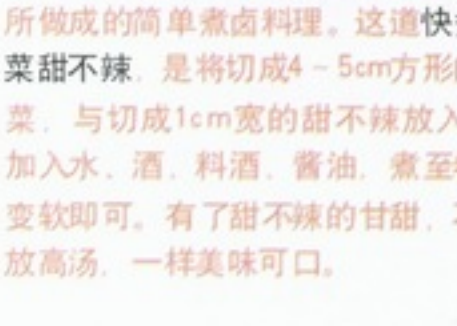
将青花鱼的水分以纸巾拭干，每片鱼块再切成3～4块，每一块的表皮划上2道切痕。将柚子切成半月形薄片，夹进鱼块的切痕里。

4 以烤箱烘烤

在烤盘上铺放烤箱用纸，摆上青花鱼。放入预热好的烤箱中，烤10～15分钟至酥脆。如以烤面包机烘烤，则烤至鱼块表面呈微焦色后，覆上铝箔纸，继续烘烤10～12分钟(制作4人份的分量，分成2次烘烤)，避免烤焦。将青花鱼盛盘，搭配沥干汁液的茗荷。

烹调要诀

切成3片的青花鱼，整片置于钵盘中，两面撒上盐，静置20分钟。既可去腥，又可使其充分入味。水分会从青花鱼的表皮渗出，应以纸巾彻底拭干。



热量 1714kJ (1人份)　盐分 2.3g (1人份)　烹调时间 25分钟

菜单搭配建议

推荐的副菜，是利用腌渍青花鱼的空档所做成的简单煮卤料理。这道快煮卷心菜甜不辣，是将切成4～5cm方形的卷心菜，与切成1cm宽的甜不辣放入锅中，加入水、酒、料酒、酱油，煮至卷心菜变软即可。有了甜不辣的甘甜，不需要放高汤，一样美味可口。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

色拉酱汁烤青花鱼

色拉酱汁的浓醇，衬托出青花鱼的美味！

这是一道口感绝佳的菜肴。

烤面包机烘烤

材料	（2人份）	（4人份）
青花鱼切片	大2片	大4片
青椒	小2个	小4个
红甜椒	小2个	小4个
姜泥	2小匙	1⅓ 大匙
酱汁	2小匙	1⅓ 大匙
色拉酱	2小匙	1⅓ 大匙
盐	适量	适量
面粉	少许	少许
色拉油	适量	适量
面包粉	少许	少许

做　法

1 预先处理青花鱼与青椒

将少许盐撒在青花鱼的表面上，静置5分钟。拭干水分，划出间隔1cm的切痕。将青椒、红甜椒纵切对半，去蒂与籽，斜切成1cm宽的大小。

2 制作色拉酱汁

在小容器中放入姜泥、酱汁、色拉酱，充分搅拌。

3 用平底锅煎煮青花鱼

青花鱼撒上面粉，整片鱼肉薄沾一层。在平底锅中倒入少许色拉油加热，摆上青花鱼，以中火煎烤两面。取出后，拭去表面的油分。

4 涂上色拉酱汁，以烤面包机烘烤

在烤面包机的烤盘上铺放铝箔纸，摆上煎过的青花鱼。色拉酱汁以扁勺均匀涂抹于表面后，撒上面包粉，放入烤面包机，烘烤3～4分钟至酥脆后，盛盘。全部的分量如果无法一次放入，可分两次烘烤，做法相同。

2 蒸烤青椒

擦干平底锅，加入色拉油2小匙(1½ 大匙4人份)，以中火加热后，炒红甜椒。待红甜椒充分过油后，再放入青椒拌炒，撒上盐¼小匙(½ 小匙，4人份)。加入¼～⅓ 杯的水(⅓～½杯，4人份)加盖，以小火蒸烤1分钟左右，盛起，放在青花鱼块旁。

烹调要诀

以平底锅事先煎过的青花鱼，涂上色拉酱汁，再放入烤面包机烘烤。烤至酥脆略焦的程度，更能引出色拉酱汁的风味。改用以徒手摊开法处理的沙丁鱼，一样好吃。



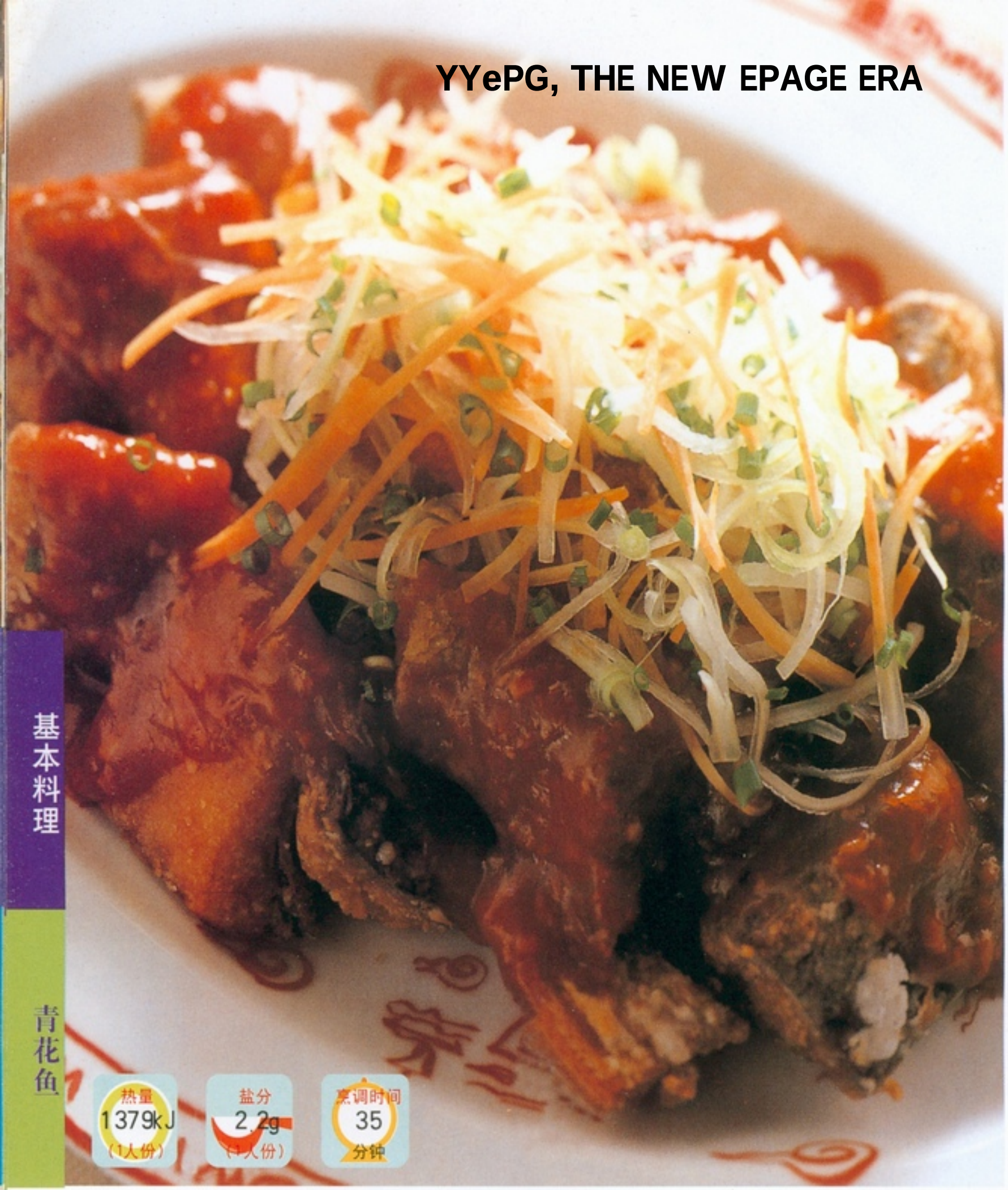
热量 1714kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 25分钟

菜单搭配建议

主菜是清淡素雅的酱汁色拉风味，副菜搭配辛辣的慈葱竹笋拌炒辣味鱼子，让口味多些变化。将慈葱切成长4cm，水煮竹笋切成薄片，以色拉油稍微炒软后，再加入捣碎的辣味鱼子和酒拌炒。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



酥炸茄汁青花鱼

炸得酥脆的青花鱼，淋上酸甜的番茄糊，一起食用。即使放凉了，综合口味一样好吃，也可以作为便当主菜。

材料	（2人份）	（4人份）
青花鱼（切成3片）	½尾份	1尾份
胡萝卜	2 cm	4 cm
西芹	¼根	½根
胡葱	2～3根	4～5根
青花鱼的腌料		
酒、酱油	各2小匙	各1½大匙
姜汁	½小匙	1小匙略多
淀粉	适量	适量
番茄糊		
番茄酱、醋	各1大匙	各2大匙
酱油	2小匙	1½大匙
砂糖	2小匙	1½大匙
姜	½片	1片
大蒜	½瓣	1瓣
淀粉	1小匙略少	½大匙
炸油	适量	适量



菜单搭配建议

以青菜作为副菜，补充维生素A，就是一份营养均衡的菜单。这道油菜炒叉烧肉，将油菜的叶与茎分开，茎切成1cm宽。叉烧肉切细。用色拉油炒菜茎与肉丝，炒至变软后加入叶，放入酒、盐、胡椒拌炒后起锅。

做法

1 预先处理青花鱼

青花鱼呈红褐色的中央部分，以刀子剔除后，切成一口大小的块状。在钵盆中放入鱼块和腌料，以手揉捏拌匀，静置20分钟使其入味。可去除腥味。

2 准备蔬菜

胡萝卜去皮，切丝。西芹去筋，与纤维平行切丝。胡葱切成葱花。以冰水浸泡胡萝卜与西芹，使其爽脆。制作番茄糊的姜和大蒜切成碎末。

3 以中温热油酥炸青花鱼

将淀粉倒入塑胶袋中，以纸巾拭干鱼块上的腌汁后放入。抓紧袋口，上下摇动，使淀粉均匀沾附。将炸油加热至中温，放入一块块的青花鱼，炸4～5分钟至酥脆，沥干油分。

4 制作番茄糊，淋于青花鱼块上

除了淀粉以外的番茄糊材料，通通倒入锅中，加¼杯的水（½杯，4人份）拌匀。以中火煮沸，淀粉以等量的水溶解后倒入勾芡。青花鱼盛盘，淋上番茄糊。胡萝卜与西芹充分沥干水分，混拌胡葱，铺在鱼块上。

烹调要诀

将青花鱼半身中央的红褐色部分剔除。切成一口大小后，拌入腌料充分揉捏，以去除鱼腥味。切下的红褐色鱼肉，以较浓的酱油煮成酱煮料理，可作为常备便当菜。





THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



青花鱼龙田炸

膨胀的鱼肉渗入酱油香，美味无比。酥脆的口感，更令人食指大动。

厨房笔记

以姜汁、酒、酱油做成腌料，撒上淀粉油炸的龙田炸法，可以应用在许多鱼类料理。烹调竹荚鱼、沙丁鱼等青色鱼种，或是鲑鱼、旗鱼、鳕鱼等等皆美味。

材料

材料	（2人份）	（4人份）
青花鱼（切成3片）	½尾份	1尾份
茄子	2个	4个
青花鱼的腌料		
酒	½大匙	1大匙
酱油	1½大匙	3大匙
姜汁	½小匙	1小匙
盐	少许	少许
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量

做法

1 预先处理青花鱼

将青花鱼削切成宽2～3cm的块状，放入钵盘中，加入酒、酱油、姜汁，以手充分搅拌，静置20分钟。

2 以高温热油酥炸茄子

炸油预热至高温。茄子去蒂，切成一半的长度，再纵切4等份。切好后立即放入高温热油中油炸，炸至略呈金黄色后取出，沥干油分，撒盐。关上油锅的炉火。

3 以中温热油酥炸青花鱼

以纸巾拭干青花鱼表面的腌汁后，薄撒一层淀粉。将油加热至中温，青花鱼一次放入4～5块，一边以长筷翻动，炸至酥脆。沥干油分，与茄子一起盛盘。

菜单搭配建议

由于龙田炸的配料只有茄子，建议副菜搭配可以摄取维生素和食物纤维的醋拌菜。这道三色蔬菜拌芝麻醋是将水煮豆芽菜及切丝的小黄瓜、胡萝卜，用芝麻碎末、砂糖、醋、酱油混合而成的酱料调拌。蔬菜也可改用切丝的西芹或水煮金针菇。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

平底锅煎煮

照烧鲈鱼

用平底锅煎烤，不必担心烤焦。以中火将鲈鱼煎烤至黄褐色，再淋上酱汁，这就是美味的秘诀。

材料　（2人份）（4人份）

- 鲈鱼切片……2片　4片
- 葱……½根　1根
- 鲈鱼的腌料
 - 酒……½大匙　1大匙
 - 酱油……½大匙　1大匙
 - 姜汁……1小匙　2小匙
- 色拉油……1½小匙　1大匙
- 酒……1大匙　2大匙
- 料酒……1大匙　2大匙
- 砂糖……½大匙　1大匙
- 酱油……1½大匙　3大匙



鲈鱼

这种鱼随着不同的成长时期，有各种不同的名称。同时，也会随着地域不同而有不一样的称呼。体长80cm以上者称为鲈鱼。人工养殖的鲈鱼幼鱼称为"鲈"。脂肪肥厚、味道甘美，最适合制作烧烤料理。通常切成鱼片出售，分背侧（上图左）和腹侧（上图右），腹侧含有脂肪。鱼片以外的鱼头、下巴、中骨等杂块部位（下图）的滋味也很甘美，适合制作煮卤料理。





1 预先腌渍鲈鱼

将鲈鱼置于钵盘，依序加入制作腌料的酒、酱油、姜汁。鲈鱼皮黑色的部分为背部肉，白色部分为腹部肉，背部肉的肉质比较爽口。可视个人喜好采用。



4 将鲈鱼放入平底锅，以中火煎烤

用纸巾稍微擦拭平底锅，倒入色拉油1小匙（2小匙，4人份），以中火加热，鱼片盛盘时欲朝上的那一面（鱼皮在上，较细的一端在右），朝下摆入锅中。摇晃平底锅，以中火煎烤，煎至略呈酥脆后，翻面，以同样方法煎烤。



2 鱼片充分沾取腌料

用手翻动鱼片，充分沾取腌料，静置10～20分钟。葱切成4cm长的段。



5 洒上酒，加盖焖煎

均匀洒上酒，盖上锅盖，转成稍弱的中火，焖煎3分钟。



3 拭干鲈鱼的腌汁，煎烧葱

在砧板上铺纸巾，摆上鲈鱼，用纸巾从上方轻按，吸去水分。在平底锅中倒入色拉油½小匙（1小匙，4人份），以中火加热，放入葱，转小火，待两面煎出微焦色后起锅。



6 以中火将调味料煮至入味

把葱放回锅中，盖上锅盖，焖煮2分钟，加入以料酒、砂糖、酱油混拌的酱汁。开中火，摇晃平底锅使其入味。鲈鱼盛盘，饰以葱段，淋上平底锅里剩余的酱汁。

热量 1550kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 30分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

利用大量的薄腌生菜
搭配较浓郁的主菜，
使整体的口味更均衡。

柠檬腌渍三色生菜

材料(2人份)　芜菁3个　小黄瓜1根　胡萝卜5cm　盐2小匙　柠檬圆片4片

做法

1. 芜菁保留2cm的茎，摘掉叶子，削皮后对半纵切。再纵切4等份。

2. 将小黄瓜切成3等份的长段，纵切两半后，再纵切3等份。胡萝卜去皮，纵切两半，再切成2～3mm厚的长方形薄片。

3. 在钵中放入芜菁、小黄瓜、胡萝卜，均匀地撒上盐。用另一只相同大小的钵盛满水，放在生菜上，压至生菜变软为止。

4. 将柠檬切成半月形，然后放入生菜，腌渍约10分钟，使其入味。

(1人份150kJ　盐分3.5g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鲈鱼炖萝卜

鲈鱼的杂块用盐腌渍过，以沸水略为汆烫，这是消除鱼腥味的烹调秘诀。再放入煮沸的煮汁里，以中火慢慢炖煮。

锅子炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
鲈鱼杂块	约300g	约600g
萝卜	1/2根	2/3根
姜	1片	大1片
盐	1/2小匙	1小匙
煮汁		
高汤	1 1/2杯	2 1/2杯
酒	1/4杯	1/2杯
料酒	1/4杯	1/2杯
砂糖	1/2大匙	1大匙
酱油	2大匙略多	1/3杯
淘米水	适量	适量



用盐腌过鲈鱼，预先煮软萝卜

将鲈鱼杂块切成易食用大小，置于滤网上，两面充分撒上盐，静置20～30分钟。萝卜切成厚2cm的圆片，削除厚皮，切成2等份。在锅中放入萝卜和足量的淘米水，以大火慢煮，煮至以竹签可以刺穿的程度，再用热水冲洗，以消除萝卜的涩味。



用热水稍微汆烫一下鱼块

在锅里放入足量的水，煮至沸腾，一次放入2～3块的鱼杂块，汆烫至表面变白，立刻捞起以冷水泡过。



用冷水冲洗，去除腥味

将鱼块放进足量的冷水中(或水龙头下)，迅速清洗血块等脏污，消除鱼腥味。



用大火煮沸煮汁，放入鲈鱼和萝卜

在锅中倒入酒和料酒，用大火煮沸，煮至酒精蒸发。加入高汤、砂糖、酱油，开大火再度煮沸，放入鲈鱼杂块，避免重叠。在鱼杂块之间再放入萝卜。



盖上活动纸盖，以中火慢煮

将铝箔纸或烤箱用纸裁成比锅口大一圈的圆片，在中央戳洞，折成活动纸盖。贴放在鱼杂块和萝卜上方，以中火慢煮40～50分钟。姜去皮后切丝。



以大火煮至煮汁收干

待煮汁变少后，转大火，以木勺从底部翻搅，摇动锅子，让煮汁均匀分布，煮至汤汁几乎收干为止。盛盘，饰以姜丝。

热量 1262kJ（1人份）　盐分 3.0g（1人份）　烹调时间 95分钟

THX FOR UR READING

菜单 搭配建议

利用豌豆荚、海带芽，
拌上煎蛋，成为一道口味清爽、
分量十足的醋拌菜。

豌豆荚海带芽醋拌煎蛋

材料(2人份) 豌豆荚60g 海带芽(还原后)20g 蛋1个 色拉油1小匙 酱油(淡色酱油为佳)1大匙 醋½大匙 盐少许

做法

1. 豌豆荚去蒂和筋，以加盐的热水汆烫后，浸泡冷水，置于滤网上，沥干水分。海带芽挤干水分后，切成2cm大小。
2. 在钵中搅打蛋汁。在平底锅中放入色拉油，以中火加热，淋上蛋汁，稍微搅拌一下，做成煎蛋。
3. 在钵中放入豌豆荚、海带芽、煎蛋，加水1大匙与酱油、醋，充分拌匀。

(1人份255kJ 盐分1.6g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA



蒜香烤鰤鱼

酥脆的大蒜风味，与浓郁的鰤鱼搭配得恰到好处。用平底锅煎烤，不会弄脏烤架，清理简单。

热量 1032kJ（1人份）　盐分 0.9g（1人份）　烹调时间 25分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鰤鱼切片	2片	4片
大蒜	小1瓣	大1瓣
配菜		
西兰花	1/3棵	1/2棵
柠檬	1/4个	1/4个
水芹	适量	适量
鰤鱼的腌料		
酒	1/2大匙	1大匙
酱油	1/2大匙	1大匙
盐	适量	适量
黑胡椒粗粒	1/2小匙	1小匙
色拉油（橄榄油亦可）	1大匙	1 1/2大匙

平底锅煎烤

做　法

1 预先处理鰤鱼

将一片鰤鱼削切成3块。放入钵中，洒上酒、酱油，腌渍10分钟。撒入少许盐和黑胡椒粗粒，使其入味。

2 准备大蒜和蔬菜

大蒜剥皮后切成薄片。西兰花分成小株，用加了少许盐的热水汆烫至变色，捞至滤网，沥干水分。将柠檬切成厚1cm的扇片。

3 将鰤鱼放入平底锅中，以大火煎烤

在平底锅中倒入色拉油，以小火加热，炒大蒜，避免烧焦。待炒出香味后，放入鰤鱼，转大火，煎至表面微焦，翻面，将两面煎烤至呈酥脆的色泽。与大蒜一起盛盘，搭配西兰花、水芹和柠檬。

烹调要诀

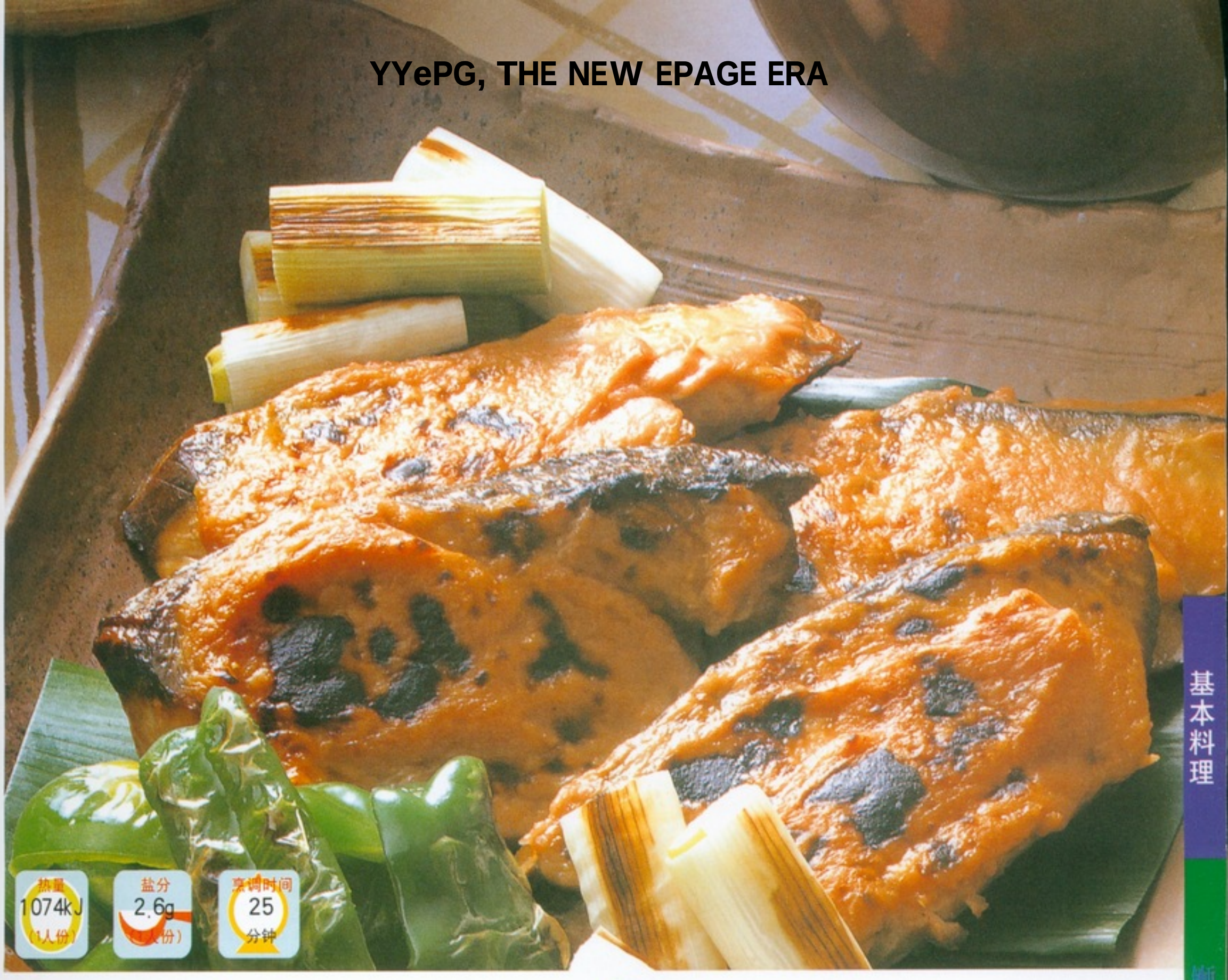
用菜刀以倾斜的方向，斜斜切入鰤鱼片，往近身的方向轻轻移动刀子，削成3块。由于鰤鱼的肉质较软，刀子直角切入，会使鱼身溃散，请留意。

菜单搭配建议

推荐副菜是味道温润的腌肉酱淋芜菁。将芜菁切成宽5mm的瓣形，叶片切成长3cm。分别以加盐的热水汆烫。将切成宽1cm的腌肉炒至酥脆后，加入色拉酱，制作腌肉酱，淋在汆烫过的芜菁和叶片上，拌匀后食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



梅肉酱汁烤鲫鱼

芬芳扑鼻的风味非常下饭。

烤架烧烤

涂上满满的梅肉色拉酱汁，引出鲫鱼的美味。

材料	（2人份）	（4人份）
鲫鱼切片	2片	4片
葱	½根	1根
青椒	3个	6个
鲫鱼的腌料		
酒	½大匙	1大匙
酱油	½大匙	1大匙
姜汁	½小匙	1小匙
梅肉色拉酱汁		
梅肉（拍碎的梅干）	1大匙	2大匙
白酱汁	½大匙	1大匙
色拉酱	½大匙	1大匙

烹调要诀

鲫鱼以略强的中火烧烤，烤至中央充分熟透。最后薄涂一层梅肉色拉酱汁，将火转小，慢慢地烤干。青花鱼片也可以用相同方法烹调。



做法

1 预先处理鲫鱼与蔬菜

将鲫鱼放入钵中，淋上腌料，腌渍10分钟。葱切成3cm的长段。青椒纵切成4等份，去蒂和籽。

2 制作梅肉色拉酱汁

在小钵中放入梅肉色拉酱汁的材料，充分搅拌均匀。

3 以烤架烧烤葱和青椒

将烤架（或烤网）充分预热，摆上葱、青椒，以略强的中火烤至两面呈微焦色后，取出。

4 以略强的中火烧烤鲫鱼

摆上预先腌好的鲫鱼，以略强的中火烧烤，中途翻面，烤至两面呈微焦色。用汤匙舀取梅肉色拉酱汁，薄涂于表面，再以中火烤2分钟。将鲫鱼盛盘，饰以葱和青椒。

菜单搭配建议

由于主菜的味道较浓，适合搭配味道清爽的煮卤料理。建议用豌豆荚油豆腐蛋花汤作为副菜。豌豆荚去蒂和筋，加上切成一口大小的油豆腐，用日式高汤、料酒、酱油拌成的淡味煮汁快煮，再打一个蛋花，这道菜短时间就能做出来，值得推荐。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香煮鲽鱼卤

使用平底锅，只需要少量的煮汁就可以煎煮出整尾鲽鱼。待煮汁煮至沸腾之后放入，鱼肉不会煮散，轻松即可完成。

平底锅煎煮

材料　　（2人份）　（4人份）

- 鲽鱼（1尾160～180g）……2尾　4尾
- 油菜花……½把　1把
- 姜……½片　1片
- 煮汁
 - 酒……2大匙　4大匙
 - 料酒……2大匙　4大匙
 - 砂糖……½大匙　1大匙
 - 酱油……3大匙　6大匙
- 盐……少许　少许

鲽鱼

这种体型扁平的鱼，其特征是双眼集中在鱼身的同一侧。种类相当多，有真鲽、真子鲽、浅场鲽、石鲽等等。肉质白皙、味道清淡。含有优质蛋白质，炖煮或油炸都很美味。正值产卵期的鲽鱼称为带子鲽，作为炖煮料理最受欢迎。



1 利用菜刀的刀尖刮除鳞片及粘液

将菜刀稍微平放，以刀尖刮除鲽鱼身上的鳞片及粘液。白色的底部也以相同的方式处理。



2 用水仔细清洗干净

在钵中倒入足量的水（或是在流水下清洗），将鱼身的鳞片及粘液洗掉。如果鱼身还有粘液残留，会很难处理，所以这个步骤必须彻底进行，仔细洗净。



3 取出鱼鳃

用单手掀开鳃盖，以指尖摘下鱼鳃的根部，再用手指刮出来。由于鲽鱼的鳃部很小，如果太用力扯，鳃部四周很容易变形、碎裂，要特别小心。



4 清除肠子（内脏）

将鱼身翻面，露出白色底部，在鱼鳃下方切出约2～3cm的刀痕，用菜刀的刀尖挑出鱼腹的内脏，再用水清洗干净。如果是带子鲽，体内的脏器较少，不太容易取出，即使不清除也可以。



5 在鱼身正面切出刀痕

用纸巾将鱼身的水分擦拭干净。在正面（黑色体侧）的中央，用菜刀浅浅地划出“×”形刀痕。姜削皮，取½量切成细丝，剩下的切成更细的丝，浸入冷水中，捞起沥干。油菜花放入加盐的沸水中煮过，泡冷水滤干，切成长4cm的段状。



6 将煮汁煮沸放入鲽鱼

准备一只平底锅，放入鲽鱼时避免重叠。倒入水⅔杯（1⅓杯4人份）、酒、料酒、砂糖、酱油、姜丝，以中火煮至沸腾，再放入鲽鱼。烹煮时以汤匙舀取煮汁，来回浇淋。制作4人份的情况，不要一次放入4片鲽鱼，调味料使用全部的½量，分成2次烹煮。



7 盖上锅盖，以小火焖煮

盖上锅盖，转小火，焖煮12～15分钟。放入油菜花，稍微煮一下。将鲽鱼盛盘，油菜花添放在一旁，淋上剩余的煮汁，撒上姜丝即可。



热量 1032kJ（1人份）　盐分 0.9g（1人份）　烹调时间 25分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

使用豆腐制作副菜，
增添分量感，令人满足。
柴鱼片风味可增进食欲。

香菇豆腐葱烧柴鱼

材料(2人份) 木棉豆腐1块(300g) 鲜香菇(大)4朵 葱3cm 色拉油1大匙 柴鱼片5g 酒、料酒各1大匙 酱油1½大匙 胡椒少许

做法

1.将豆腐放入钵中，以重石轻压约10分钟，释出水分，切成1.5cm的丁块。
2.香菇去除脏污部分，对半纵切，再切成3等份。葱则切成碎末。
3.将色拉油放入平底锅中加热，放入豆腐，以中火煎煮整体呈微焦色后取出。放入香菇，以中火炒至熟软，再放入葱花拌炒均匀。
4.将豆腐回锅，添加柴鱼片，混拌均匀，再放入酒、料酒、酱油、胡椒，大幅度拌炒均匀即可。

(1人份949kJ 盐分2.0g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

芝麻酱油煎鲽鱼

利用芝麻油制作酱汁，淋上芝麻酱油即可。清爽的鲽鱼多了浓郁口感，更增添分量感。

平底锅煎煮

材料	（2人份）	（4人份）
鲽鱼切片	2片	4片
莲藕	2cm	4cm
姜汁	½小匙	1小匙
白芝麻	2大匙	4大匙
醋	½大匙	½大匙
色拉油	1小匙	2小匙
芝麻油	½大匙	1大匙
酒	1大匙	2大匙
料酒	1½大匙	3大匙
砂糖	1大匙	2大匙
酱油	1½大匙	3大匙

菜单搭配建议

充满浓郁芝麻风味的主菜，可搭配清爽的葡萄柚绿芦笋色拉。将绿芦笋煮得略硬，切成长3cm的长段。葡萄柚削除薄皮，剥开果肉，取部分果肉连皮一起绞打成汁。将色拉油、盐、胡椒加入果汁，制作酱汁，调拌绿芦笋及葡萄柚果肉即可。

做法

1 预先处理鲽鱼或其他材料

将鲽鱼的两面纵向浅切出刀痕。莲藕削皮，切成1cm的半月形，准备醋及水各1杯，调成醋水。将鱼片放入醋水中，浸泡5分钟，捞起拭干水分。将芝麻放入研磨钵，磨成粗粒。

2 将莲藕、鲽鱼放入平底锅煎煮

将色拉油倒入平底锅中，以中火加热，放入莲藕，煎煮两面。待表面变成微焦色，盛盘。在平底锅中加入芝麻油，以中火加热，再放入鲽鱼，途中翻面一次，煎煮鱼片的两面。

3 淋上芝麻酱油即大功告成

待鲽鱼的两面煎至微焦色，淋上酒，盖上锅盖，以略小的中火蒸煮约3分钟。掀锅盖，加入料酒、砂糖、酱油，转中火，一边摇动锅子一边煎煮，洒上姜汁。最后再添加芝麻碎末，盛盘。

厨房笔记

这道芝麻酱油煎煮料理，除了鲽鱼以外，也可以用银鲑等白肉鱼烹调。由于白肉鱼肉质柔嫩，煎煮时最好不要用长筷拨弄，最后撒上芝麻碎末，更添浓郁的风味。

热量 1129kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 20分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

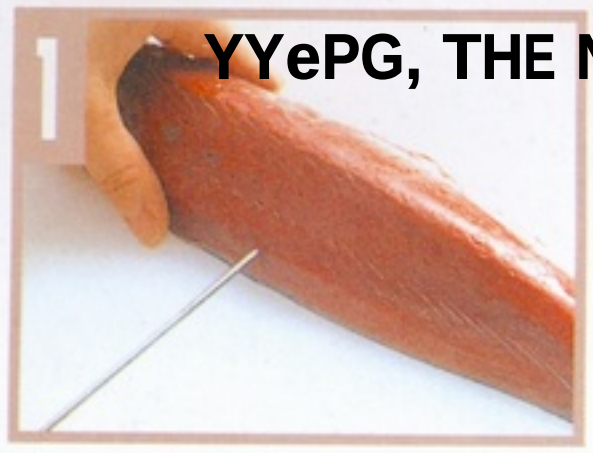
香蔬鲣鱼烧

这道菜的要诀是利用炉火稍微烤一下鱼肉表面，引出烧烤香味。脂肪含量丰富的鲣鱼搭配分量十足的香味蔬菜，是一道适合宴客的佳肴。

炉火直烤

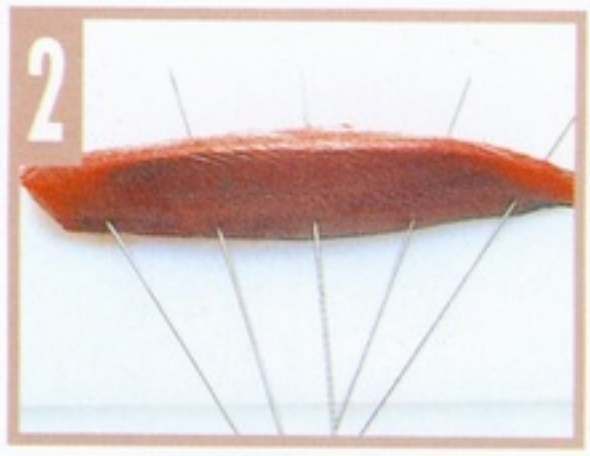
材料　（2人份）（4人份）

鲣鱼	1段	2段
大蒜	1瓣	2瓣
姜	½片	1片
细葱	6根	12根
葱	8cm	16cm
醋橘(无亦可)	1个	2个
柑橘类榨汁	4大匙	8大匙
酱油	4大匙	8大匙



在鱼块中央插入第1支铁签

将鲣鱼块连皮的部分朝下，放进瓷盘里。从鱼皮往上约1cm的中心处，插入第1支铁签。由于需要以炉火直烤，铁签的长度最好约30cm以上，较容易烧烤。



呈扇形方向，插入5支铁签

第2支铁签从中心点往左末端插入，第3支铁签从中心点往右末端插入。接着，将第4及第5支铁签，分别插入从中心处到两端铁签之间，将5支铁签调整成扇形。



开大火，以炉火直接烧烤

将炉火开至大火，用手集中5支铁签握好，鱼块直接置于炉火上端，从鱼皮开始烧烤，不时移动，直到整体烤至呈微焦色，约需5分钟。



翻面，继续烧烤至鱼肉颜色均等

翻面，一样握着铁签末端，放在炉火上端烧烤，不时移动，直到鱼肉呈现均等的微焦色，约需3分钟。

浸入冰水，趁热拔除铁签

准备足量的冰水倒入浅盘里，将烤好的鲣鱼块，皮朝下放入冰水里。一边旋转铁签一边迅速抽出。由于鱼肉遇冷会紧缩，铁签不易拔除，所以最好趁热进行。翻面浸泡，如果泡在冰水里太久，鱼肉会变得湿湿的，所以稍微泡一下就好。



拭干水分，放入冰箱冷藏

用纸巾将鱼块的水分仔细擦净，用保鲜膜包好，避免干裂。放进浅盘里，在切块之前放入冰箱冷藏。制作4人份时，再以相同方式烧烤另一块鲣鱼。



准备香味蔬菜，制作酱汁

大蒜切成薄片，姜削皮，切成粗丝。细葱切成碎末。如果有醋橘，切成薄片。全部材料调拌柑橘类的挤汁和酱油，制作酱汁。



切成厚块，撒上香味蔬菜

将鲣鱼块置于砧板上，鱼皮朝近身这一侧。用菜刀从右端往近身方向开始切起，切成1～1.5cm的厚片。盛盘，散撒香味蔬菜，淋上酱汁即可食用。

鲣鱼

这是一种生长于暖洋的大型回游鱼。初夏有一次盛产期，又称为“初鲣”，相当受欢迎。鲣鱼随着水温上升而北上，到了秋季再南下避寒。脂肪含量相当丰富，肥美可口。红色瘦肉部分柔嫩细密。蛋白质含量丰富，鱼背肉部分含有大量的铁质、维生素 B_1、B_2、D。常见的食用方法是生食，只烤表面再搭配香味蔬菜食用，鱼肉泥加盐烹调等等。肉质呈鲜红色者属于新鲜货。



热量 911kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 25分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

家常金平风牛蒡丝
加了魔芋丝。丰富的食物纤维
是一道有益健康的料理。

金平风牛蒡拌魔芋丝

材料（2人份） 牛蒡1根 魔芋丝1袋
红辣椒1根 色拉油½大匙 高汤⅔杯 砂糖½大匙 料酒1大匙 酱油2大匙 白芝麻少许 醋、盐各少许

做法

1.用菜刀刮除牛蒡的外皮，洗净，切成长4～5cm的段状，再纵切成4等份，以加了醋的水浸泡约3分钟左右。捞起，置于滤网上，沥干水分。

2.魔芋丝撒盐，用手搓揉，放进滤网以水洗净。再放入锅中，添加足可淹过的水量，开火煮至沸腾。转小火，继续煮约5分钟。捞起，置于滤网上，沥干煮汁，切成易食用的长度。

3.红辣椒去蒂及籽，切成圆轮状。

4.在锅中倒入色拉油，开中火加热，放入魔芋丝，炒至水分收干。再放入牛蒡、红辣椒继续拌炒，待全体过油后，倒入高汤。然后以中火煮至沸腾，添加砂糖、料酒、酱油混拌均匀，再次煮至沸腾。转小火，盖上锅盖，焖煮10～12分钟，煮至汤汁变少。盛盘，撒上白芝麻。

（1人份673kJ 盐分2.7g）

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

油炸鲽鱼蔬菜羹



油锅油炸

以色彩鲜艳的蔬菜饰盘，这是一道丰富华丽的料理。鱼头鱼尾都炸得酥透，色香味俱全令人垂涎。

材料	（2人份）	（4人份）
鲽鱼	大1尾	大2尾
胡萝卜	¼根	½根
洋葱	¼个	½个
鲜香菇	3朵	6朵
豌豆荚	4片	8片
煮汁		
高汤	1杯	2杯
酱油	1½大匙	3大匙
料酒	1大匙	2大匙
酒	½大匙	1大匙
盐	少许	少许
淀粉、炸油	各适量	各适量

做法

1 预先处理鲽鱼和蔬菜

参照“香煮鲽鱼卤”的做法，预先处理鲽鱼。胡萝卜削皮，切成长4cm的细丝，洋葱纵切薄片。鲜香菇去蒂，纵切成薄片。豌豆荚剥除细筋及蒂，以加了盐的沸水稍微汆烫一下，捞起，沥干水分，切成细丝。

2 制作蔬菜羹

在锅里放入制作煮汁的材料，以大火煮至沸腾。放入胡萝卜、洋葱、鲜香菇。再度煮沸后，转小火，续煮2分钟。将1大匙淀粉（2大匙4人份）以倍量的水调开，倒入锅内勾芡，再放入豌豆荚细丝，熄火。

3 以中温慢慢地油炸鲽鱼

用纸巾仔细拭干鲽鱼表面的水分，在鱼身上沾裹一层薄薄的淀粉。将炸油加热至中温，放入鲽鱼油炸，途中以长筷翻面，花4～5分钟慢慢地油炸。最后转至大火，迅速炸一下再起锅，沥干油分。盛盘，淋上蔬菜羹。

烹调要诀

油炸一整尾鲽鱼时，刚开始先用中温慢慢炸，炸至熟透为止。炸约4～5分钟时，以长筷触碰鱼肉，如果有轻盈感，就开大火续炸至鱼肉表面呈金黄色，释出香味为止。

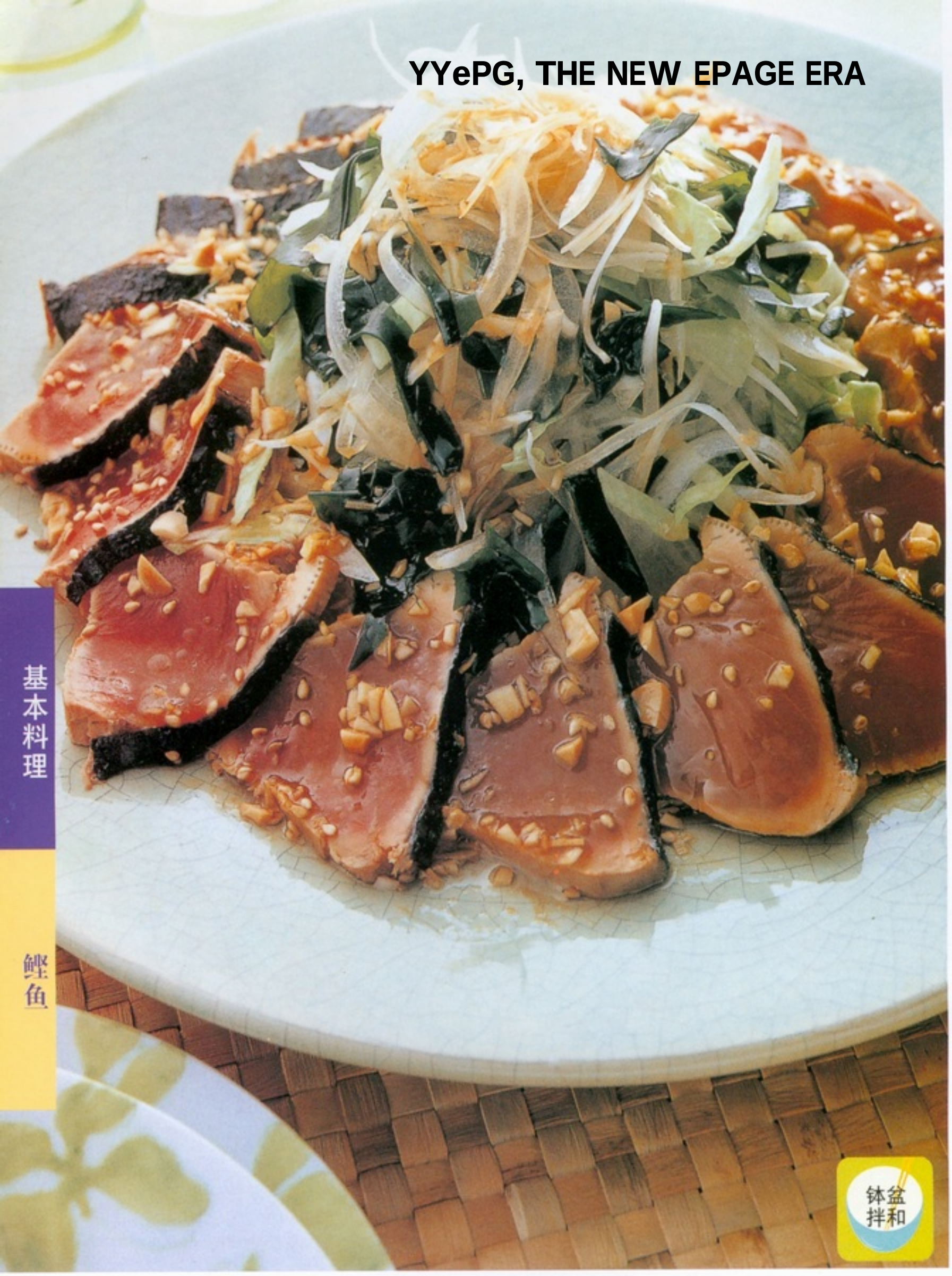
热量 1074kJ（1人份）　盐分 2.7g（1人份）　烹调时间 30分钟

菜单搭配建议

由于鲽鱼铺上了切细的蔬菜丝，因此副菜就选择有菜叶的蔬菜。这道水煮西生菜拌芝麻，先将西生菜放入加盐的沸水里煮过，再浸入冷水里，捞起并沥干水分，切成4cm的方片。将酱汁、砂糖、醋加入磨碎的芝麻，调拌均匀即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



鲣鱼片色拉酱拌

淋上大量的芝麻油风味酱汁，口感浓郁。配菜的蔬菜分量也多准备一些营养美味又健康。

材料	（2人份）	（4人份）
鲣鱼块	1/2段	1段
海带芽（盐渍品）	10g	20g
西生菜	小1/2个	小1个
洋葱	1/2个	1个
花生碎末	1大匙	2大匙
白芝麻	1小匙	2小匙
酱汁		
蒜末、姜末	各1/3小匙	各2/3小匙
酱油	2大匙	4大匙
醋	1 1/2大匙	3大匙
芝麻油	1大匙	2大匙
胡椒	少许	少许

做法

1 预先准备鲣鱼和蔬菜

将鲣鱼块切成厚5mm的片状，海带芽以清水洗净，放进滤网，再用热水涮一下，捞起滤干水分，切成宽7mm的长条状。西生菜切成宽7mm，洋葱对半纵切，再纵切成薄片。将西生菜和洋葱浸水，泡至爽脆再捞起滤干。

2 制作酱汁

把酱汁的材料通通放入小钵里，混拌均匀。

3 盛盘，淋上酱汁

将海带芽、西生菜、洋葱混合拌匀，盛盘，鲣鱼片铺放在蔬菜四周。整体再淋上酱汁、拌匀，撒上花生、芝麻碎末。

热量 1193kJ（1人份）　盐分 3.6g（1人份）　烹调时间 45分钟

厨房笔记

充满香味蔬菜及芝麻油风味的酱汁是这道料理好吃的秘诀。将鲔鱼稍微烤过再切成薄片，蘸浸这道酱汁也很美味。

菜单搭配建议

以竹轮拌炒胡萝卜豆芽菜作为副菜。将胡萝卜削皮，切成长4cm的细丝，竹轮斜切成片。以色拉油拌炒豆芽菜、胡萝卜、竹轮。待胡萝卜、豆芽菜炒至熟软，添加盐、胡椒调味。可依喜好撒些白芝麻及七味辣椒粉。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

卤煮鲤鱼块

炖煮的甜咸鱼肉块是最受大众喜爱的口味。做成便当主菜也好、一般的常备菜也不错，是一道热门的佳肴。

锅子炖煮

材料	（2人份）	（4人份）
鲤鱼	½段	1段
姜	中2片	中4片
海带（3×6cm）	1片	2片
红辣椒	1根	1根
高汤	½杯	1杯
酒	½杯	1杯
砂糖	2½大匙	5大匙
酱油	2½大匙	5大匙

做法

1 预先处理材料

将鲤鱼切成厚1cm的块状，姜削皮，切成薄片，姜皮留着备用。海带以厨房用剪刀剪成1cm的方片。

2 制作卤汁

在钵里放入高汤、酒、砂糖、酱油、海带、红辣椒混拌均匀，制作卤汁。

3 以沸水烫煮鲤鱼块

在锅中倒入大量热水，放入姜皮，以大火煮至沸腾，再放入鲤鱼块。以大火继续水煮，直到鱼肉变色，再捞至滤网上。把鱼块放入装满水的钵中，稍微漂洗一下，避免弄碎鱼肉，捞起滤干。

4 以卤汁慢火炖煮

将锅中的热水倒掉，放入卤汁、鲤鱼块、姜片，以大火煮至沸腾。转中火，盖上铝箔纸盖，约煮15分钟。转小火，继续煮15分钟，熄火。

热量 982kJ（1人份）　盐分 3.6g（1人份）　烹调时间 45分钟

厨房笔记

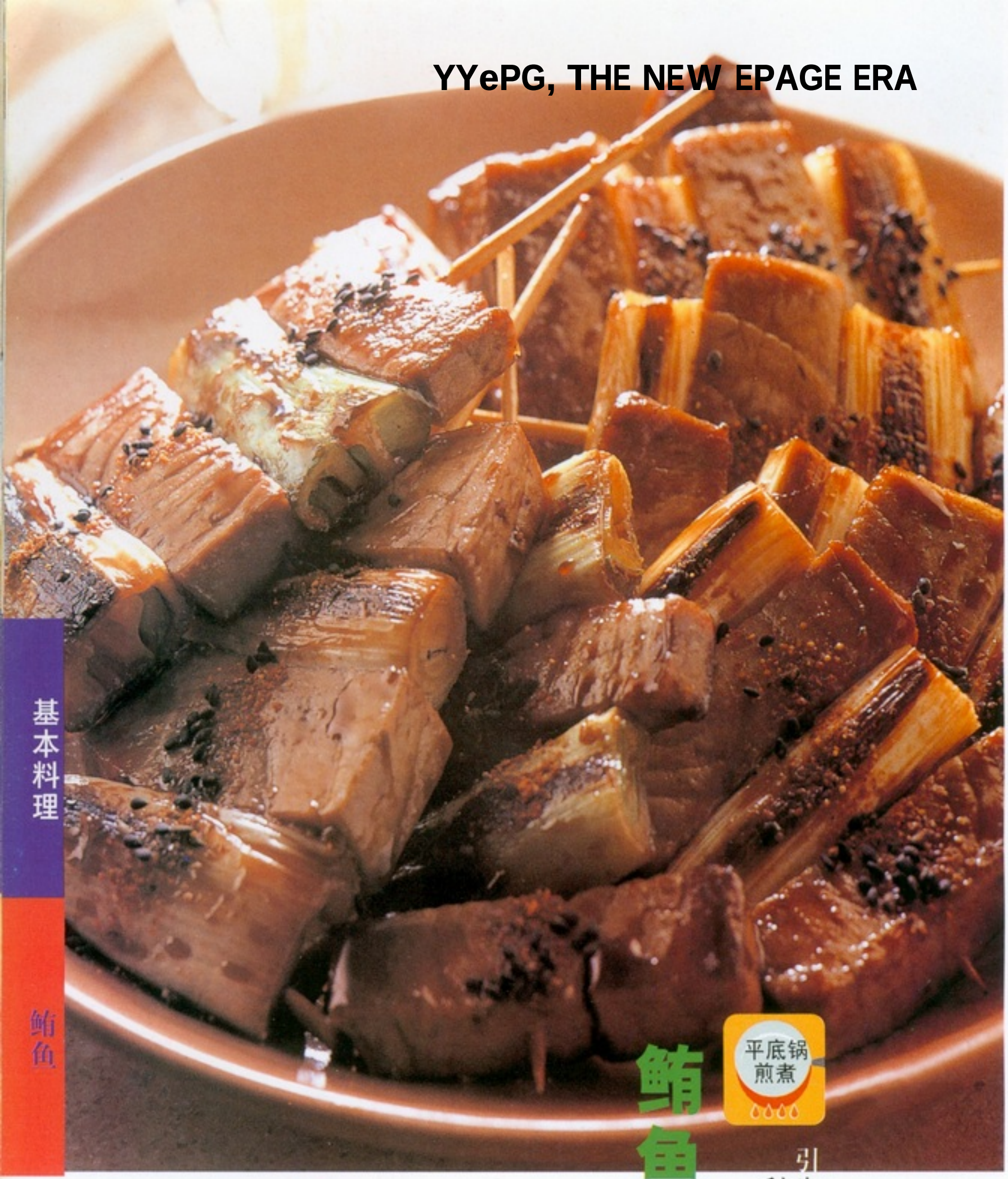
类似鲤鱼这种红肉鱼，利用姜片炖煮，可以消除腥味，更加美味。慢工细火地炖煮，可以做成一般的常备菜。红肉的鲔鱼也可以用相同方式烹调。

菜单搭配建议

副菜是日式风味的慈葱玉菇海带芽醋酱汁。将慈葱汆烫一下，切成易食用的长度。玉菇分成数小株再煮过，海带芽泡水还原，切成易食用的长度，将所有材料盛盘。将砂糖、醋放入酱汁里混拌均匀，制作醋酱汁。搭配没有蔬菜的主菜，以酱油味和醋酱汁取得口感上的平衡。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



平底锅煎煮

鲔鱼葱烧串

引出鲔鱼的新鲜滋味。前烤葱段的甘甜，利用七味辣椒粉提味酱油的焦香味及令人赞不绝口。

材料	（2人份）	（4人份）
鲔鱼生鱼片（板形瘦肉块）	1块	2块
葱	1根	2根
色拉油	少许	少许
料酒	1½～2大匙	3～4大匙
酒	1大匙	2大匙
酱油	2大匙略多	4大匙略多
七味辣椒粉	适量	适量

做法

1 预先处理鲔鱼及葱

将鲔鱼切成厚1.5cm的块状，共切成8块（16块，4人份）。葱切段，长度配合鲔鱼块，一样切成8段（16段，4人份）。

2 将鲔鱼块和葱段串在竹签上

取鲔鱼块及葱段各2块，交错串在竹签上，一共准备4支（8支，4人份）。竹签串在鲔鱼块中央，固定之后较易煎熟。

3 用平底锅煎煮

在平底锅内涂上薄薄的色拉油，烧热，放入4支鲔鱼葱段串。用大火煎煮至鱼肉变色、葱段呈微焦色，将两面稍微煎一下。如果用小火慢慢煎，整块鱼肉都熟透就不好吃了。

4 放入调味料煎煮一下即可

将料酒、酒、酱油混拌均匀，煮至沸腾（制作4人份时，调味料是全部的½量）。调拌鲔鱼串再煮一下。制作4人份时，先用纸巾擦净平底锅，再以相同步骤烹调。将鲔鱼串盛盘，撒上七味辣椒粉。



烹调要诀

准备长度较短的竹签，鲔鱼及葱段各2个，交错串上。竹签如果太长，鲔鱼块串料会集中在顶端，不容易煎煮。

热量 882kJ（1人份）　盐分 3.6g（1人份）　烹调时间 45分钟

菜单搭配建议

副菜推荐海带芽拌炒水芹番茄色拉。海带芽泡水回软，切成容易食用的大小，水芹切成段状，番茄及洋葱切成薄片，用色拉油快炒一下，淋上酱油酱汁即可。佐以主菜，白酒也是相当时髦的选择。



鲔鱼

背到中央部分的鱼肉；中段是靠近鱼腹的部位；大中段指的是鱼腹周围的肉。蛋白质及铁质成份多，DHA含量也很丰富。鱼肉富光泽、肉质纹理呈纵向平均分布为优良品。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



生鲜塔塔鲔鱼风

调拌葱花的鲔鱼肉泥添加了山药，提升分量感。配上热腾腾的米饭也很美味。

材料	（2人份）	（4人份）
鲔鱼泥（拌葱花用）	200g	400g
山药	150g	300g
萝卜	1/4根	1/2根
西生菜叶	2片	3片
萝卜缨	1/2包	1包
醋	1/2大匙	1大匙
盐	少许	少许
综合调味料		
色拉酱	3大匙	5大匙
酱油	2小匙	2小匙
柠檬汁	少许	少许
酱油	1～1 1/2大匙	2大匙

材料笔记

葱花鲔鱼肉泥：采用生鱼片、鱼块及鱼杂碎、中骨部位残留的鱼肉搅打而成。糊状的鱼肉泥混拌葱花等香味蔬菜一起食用，美味可口。做成手卷寿司也很方便。



菜单搭配建议

由于主菜的分量较少，所以用马铃薯料理作为副菜，增加饱足感。这道咖喱拌炒鲔鱼马铃薯，先将马铃薯切成半月形，以大量的色拉油炒至熟软，加入罐头鲔鱼、切段的韭菜，再以咖喱粉、酒、酱油调味，拌炒均匀。

做法

1 准备蔬菜

在钵里倒入3杯水（5杯，4人份）及醋，山药削皮，浸泡醋水5分钟，捞起沥干，切成1cm的块状。萝卜削皮，纵切成4等份，再从顶端切成薄片，撒盐搓软。西生菜用手撕成适口大小，泡水。萝卜缨切除根部，再对半切段。

2 将鲔鱼肉泥、山药及综合调味料混拌均匀

将综合调味料的材料倒入钵中，混拌均匀，加入鲔鱼肉泥、山药，搅拌使之入味。

3 搭配蔬菜盛盘

将萝卜拧干水分，西生菜沥干，连同萝卜缨一起拌匀，盛盘，再铺上山药鲔鱼肉泥，洒上酱油，搭配蔬菜一起食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

秋刀鱼

秋刀鱼是秋季海鲜的代表。一如其名，鱼身看起来像一把刀。当令秋刀鱼的脂肪含量相当丰富，以盐烤方式烹调最美味。除了优质蛋白质的含量丰，维生素A、B_{12}也很多，具有预防贫血的效果。鱼腹紧致、鱼身呈现美丽的光泽为新鲜货。制作生鱼片或炖煮料理也很美味。

盐烤秋刀鱼

烤网 烧烤

一提到秋刀鱼，盐烤方式最讨喜。搭配萝卜泥和醋橘即可大快朵颐。

材料	（2人份）	（4人份）
秋刀鱼	2尾	4尾
萝卜	3cm	6cm
醋橘（或柠檬）	1个	2个
盐	½大匙	1大匙
色拉油	少许	少许
酱油	少许	少许

做　法

1 预先处理秋刀鱼

用菜刀刮除秋刀鱼的鳞片，以清水洗净，再用纸巾拭干水分，切成两半。在钵盆或浅锅里架上滤网，将鱼块放入，以盐筛撒鱼块的两面，静置约10分钟。

2 预先准备萝卜泥和醋橘

将萝卜削皮，磨成泥，在滤网上滤干水分。醋橘对半横切。

3 用烤网烘烤

以略强的中火加热烤网，先移离炉火，用纸巾沾上薄薄的色拉油涂抹网架，再放上秋刀鱼。摆放时鱼身朝下（鱼头朝左、鱼尾朝右），以略强的中火烧烤5～6分钟。待表面呈微焦色再翻面。以相同方式烧烤3～4分钟（无法一次烤完的分量，可分成几次烧烤）。将秋刀鱼盛盘，饰以萝卜泥，淋上酱油。挤些醋橘汁，即可食用。

热量 1049kJ（1人份）　盐分 2.7g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

以阳春烧烤鱼作为主菜时，不妨选择黄绿色蔬菜作为副菜。如果考虑分量上的搭配，也可以选择料多实在的汤品。盐烤秋刀鱼搭配煮南瓜及鸡肉蔬菜酱汤，佐以白饭，就是一套美味的菜单。

材料笔记

醋橘是一种柑橘类水果。果皮成熟后呈现橙黄色，不过，还没成熟的果实较具风味，多半采用绿色皮果实。酸度强烈，具有清爽的香气，最适合消除秋刀鱼的腥味。

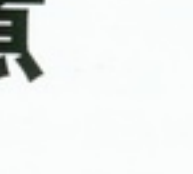


THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

秋刀鱼 韩式辛辣煮

尝得到大蒜、姜、红辣椒的综合风味。这是一道发现秋刀鱼新吃法的料理。



材料	（2人份）	（4人份）
秋刀鱼	2尾	4尾
大蒜、姜	各1/4片	各1/2片
葱	5cm	10cm
辣椒粉	1/4小匙	1/2小匙
白芝麻	1/2小匙	1小匙
煮汁用调味料		
酒、酱油	各2大匙	各4大匙
砂糖	1/2大匙	1大匙
芝麻油	1/2大匙	1大匙

做法

1 预先处理秋刀鱼

用菜刀刮除秋刀鱼的鳞片，再切掉鱼头。将鱼身分切成3等份，清除内脏。将鱼身两面以每5mm的间隔，纵向切出刀痕。再把大蒜、姜、葱切成碎末。

2 以锅水煮，添加香味蔬菜

将制作煮汁的调味料及1/3杯水（1/2杯，4人份）倒入锅内，以大火煮至沸腾。把鱼块一片片放入，避免重叠。一边以大火煮，一边用汤匙舀取煮汁浇淋在鱼块上。表面一旦变色，再加入大蒜、姜、葱及红辣椒。转中火，一边摇动锅子，均匀沾裹全体。

3 以稍弱的中火继续蒸煮

再度煮沸后，转稍弱的中火，盖上锅盖焖煮约10分钟。淋上芝麻油，旋转锅子，均匀沾裹全体。盛盘，撒上白芝麻。

热量 1250kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 30分钟

厨房笔记

口味辛辣的韩式炖煮料理，利用带鱼烹调也很美味。选用带鱼时，将鱼身切成5cm宽的块状，以相同的方式，在鱼皮上每隔5mm切出刀痕，下锅炖煮。最后，配菜也可以添加烤小青椒。

菜单搭配建议

副菜就以绿色蔬菜为主，使其营养均衡。这道**韭菜涮肉色拉**，韭菜添加了少许盐，以沸水煮过，捞起滤干水分，切成3cm的长段。猪肉片用沸水稍微涮过，沥干水分，切成适口大小。将韭菜及肉片混拌均匀，佐以酱油酱汁即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



烤网烧烤

腌渍烧烤 秋刀鱼

菜单搭配建议将秋刀鱼烤出微焦色，腌渍酱油风味的酱汁。搭配分量十足的蔬菜保证营养均衡。

材料	（2人份）	（4人份）
秋刀鱼	2尾	4尾
胡萝卜	½根	1根
小黄瓜	½根	1根
粉丝（干燥）	25g	50g
葱	¼根	½根
姜	大½片	大1片
红辣椒	½根	1根
盐	适量	适量
酱汁		
醋	1½大匙	3大匙
酱油	1½大匙	3大匙
酒	1½大匙	3大匙
砂糖	½大匙	1大匙
姜汁	1小匙	2小匙
色拉油	少许	少许

热量 1405kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 40分钟

做法

1 预先处理秋刀鱼

用菜刀刮除秋刀鱼的鳞片，切除鱼头，将鱼身切成两半。再从鱼头划至鱼腹，挖除内脏。以清水洗净，拭干。放在滤网上，以盐撒遍两面，静置约10分钟。

2 制作酱汁，腌渍蔬菜

将红辣椒泡水回软，去蒂及籽，切成细丝。葱切成长5cm，纵向划出刀痕，挖出内芯，再切成细丝。姜削皮，切成细丝。胡萝卜切成长4cm的细丝。在浅盘内放入制作酱汁的材料、红辣椒、葱、姜、胡萝卜，调拌均匀，使其腌渍入味。

3 准备小黄瓜和粉丝

将小黄瓜切成长4cm的细丝，以沸水烫过粉丝，捞起滤干水分。切成易食用的长度放在滤网上。将小黄瓜和粉丝拌匀，盛盘。

4 烧烤秋刀鱼

将烤网加热，先移离炉火，用纸巾沾上薄薄的色拉油涂抹网架。放上秋刀鱼，以略强的中火烧烤4～5分钟（无法一次烤完的分量，可分成几次烧烤）。翻面，以相同的方式烧烤。

5 以酱汁腌渍

将秋刀鱼趁热放入2的酱汁中，翻动1～2次，盛放在3的盘里，撒上腌好的蔬菜。

烹调要诀

将秋刀鱼的腹部划出刀痕，用菜刀斜斜切入，仔细将内脏清除干净。一旦内脏清除干净，即使放凉了也不会产生腥臭味，由于酱汁不会沾染怪味，腌渍配菜也很可口。



菜单搭配建议

以牛肉油菜汤为副菜。将牛肉薄片切成细丝，葱切成葱花，以芝麻油拌炒。待肉变色之后，放入切细的油菜，加入鸡汤块、酱油、酒、水，煮至熟软为止。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鱼肉切片料理

鲑鱼
旗鱼
鲭鱼
鳕鱼



金眼鲷
银鳕
生鱼片

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

奶油香煎鲑鱼

鲑鱼片拍上面粉，将鲜甜包裹起来。为了将鱼片炸得香酥不至于水气过多，直到下锅前再将面粉薄薄地均匀拍上。

平底锅煎煮



1 预先准备鲑鱼

将鲑鱼放在砧板或准备盘上，两面轻轻撒上盐、胡椒，静置约10分钟。



3 准备配菜

将西兰花分成小株。在锅中煮沸大量的热水，加入少许盐，放入西兰花以大火煮2～3分钟。沥干水分之后，撒上盐、胡椒各少许。洗净小番茄，与西兰花一起先盛盘。



6 盖上锅盖以小火焖煮一下

盖上锅盖，转小火，焖煮2～3分钟。



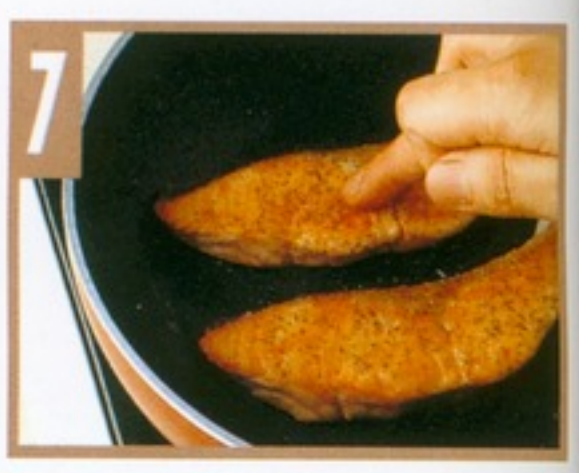
2 切碎酱汁材料里的荷兰芹

以手撕下荷兰芹的叶片部分，用左手压整好，细细切碎。



4 将面粉薄薄拍在鲑鱼片上

以纸巾轻压，拭去鱼片上的水分，两面薄薄地均匀撒上面粉。再以手轻拍，拍去多余的面粉。



7 确认熟度

试压鲑鱼片的中央，如果变硬，表示已经煎熟。如果软软的，再盖上锅盖，以小火煎1～2分钟。用锅铲铲起，盛盘。制作4人份时，每次2片，分成2次以相同方式煎好。

材料	（2人份）	（4人份）
鲜鲑鱼切片	2片	2片
配菜		
西兰花	1/3棵	2/3棵
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
小番茄	6个	12个
鲑鱼的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
面粉	适量	适量
色拉油	2/3大匙	1/3大匙
奶油酱汁		
奶油	2大匙	4大匙
荷兰芹	2枝	4枝
盐、胡椒	各少许	各少许
柠檬汁	1/2个份	1个份



5 以中火煎至表面酥脆

在平底锅中以中火烧热色拉油，将盛盘时的正面（宽度较窄的一边朝右）朝下放入，摇动平底锅，煎煮1～2分钟。煎至表面呈现均匀微焦色，翻面，同样煎至微焦色。



8 制作奶油酱汁

以纸巾擦去平底锅中的油分。开中火，烧热平底锅，融化奶油，起泡之后，加入荷兰芹末，以中火迅速炒约10秒。撒上盐、胡椒，加入柠檬汁拌匀。把酱汁淋在盘里的鲑鱼片上。

热量 1496kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 25分钟

鲑



国王鲑



红鲑



白鲑

这种鱼广布在寒冷的海域，以其回溯出生河川产卵的特性而闻名。含有大量的蛋白质、脂肪。鲑鱼的蛋白质比其他鱼类更容易被人体吸收、消化。有白鲑、红鲑、银鲑、国王鲑等多种种类。从方便保存的盐渍咸鲑鱼到生鲜切片，都是餐桌上常见的菜色。新鲜鲑鱼可以广泛地运用在日式及西式的料理中。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

搭配充满卷心菜
自然甘甜魅力的阳春色拉。
卷心菜经过水煮，
可以吃得更多！

水煮蛋
卷心菜色拉

材料(2人份) 卷心菜叶4片 水煮蛋2个 色拉酱2大匙 酱油（淡色酱油为佳）、醋各½大匙 盐少许

做法

1. 卷心菜放入加盐的沸水中迅速烫过，捞起，浸泡冷水冷却，沥干水分。水煮蛋直切为6等份的瓣形。
2. 在色拉酱里加入酱油、醋拌匀，作成酱汁。
3. 卷心菜切成一口大小，盛盘，再将水煮蛋均匀放上。淋上色拉酱汁，拌匀后食用。

(1人份840kJ 盐分1.3g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酥炸鲑鱼排

裹上掺有荷兰芹的面包粉，炸至酥松香脆。特制的塔塔酱充满了独特的美味！



材料	（2人份）	（4人份）
鲜鲑鱼切片	2片	4片
水芹	½把	1把
荷兰芹末	3大匙	6大匙
面包粉	1杯	2杯
蛋汁、面粉	各适量	各适量
鲑鱼的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
塔塔酱		
水煮蛋粗末	½个份	1个份
洋葱细末	1大匙	2大匙
柠檬汁	½大匙	1大匙
色拉酱	3大匙	6大匙
盐、胡椒	各少许	各少许
炸油	适量	适量

做　法

1 将鲑鱼裹上面衣

用菜刀往近身方向慢慢把鲑鱼切成厚度的一半。排放在砧板上，两面撒上盐、胡椒。把面包粉和荷兰芹末拌在一起。以面粉、蛋汁、混有荷兰芹的面包粉等顺序，为鲑鱼裹上面衣。

2 准备配菜与酱汁

切去水芹坚硬的根部。在大钵里放入制作塔塔酱的材料，搅拌均匀。

3 以中温的油油炸

将炸油烧热至中温，每次放入2～3片鲑鱼，以长筷翻动，炸3～5分钟，直到全体呈金黄色。沥干油分，盛盘，饰以水芹，再淋上塔塔酱。

烹调要诀

调拌在面包粉里的荷兰芹末，即使切剁得稍微粗些也可以。混合前先用纸巾包起来，挤干水分，可以和面包粉拌得更均匀。这种加了荷兰芹的面包粉也可以用于油炸竹荚鱼和沙丁鱼。

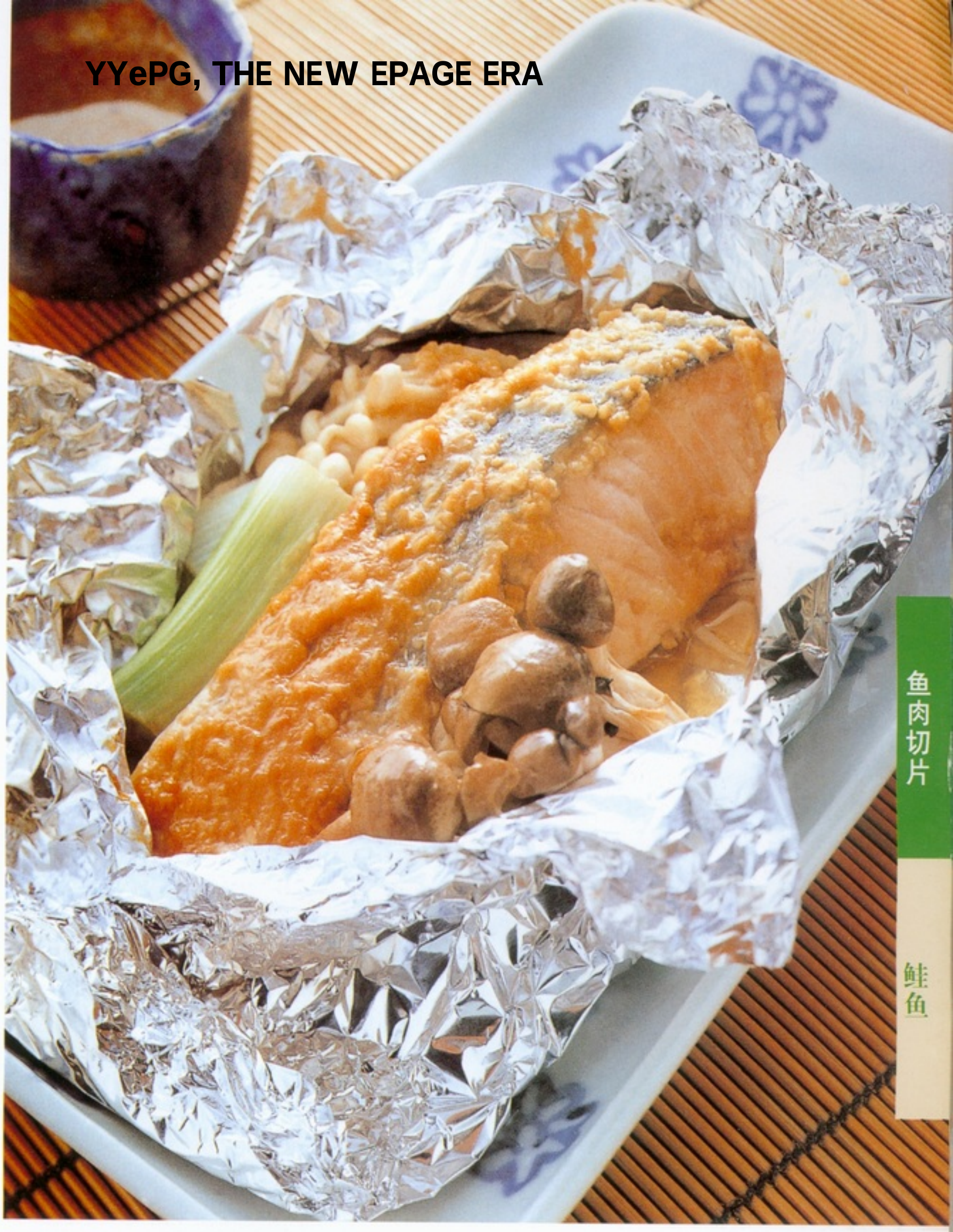
热量 2424kJ（1人份）　盐分 1.7g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

搭配料多实在的汤品。将马铃薯、胡萝卜、西芹、洋葱各切成1cm小丁，以奶油略炒一下，加入水与汤块，以小火煮至柔软。以盐、胡椒调味后起锅。加入番茄丁也相当美味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



烤面包机烘烤

双菇鲑鱼奶油烧

涂上芝麻酱汁，用铝箔纸包起来焖熟。酱汁的风味可以去除鲑鱼的腥味，这是一道很容易入口的料理。

材料	（2人份）	（4人份）
鲜鲑鱼切片	2片	4片
金针菇	1袋	2袋
玉菇	½包	1包
葱	½根	1根
酱汁		
白芝麻碎末	1大匙	2大匙
酱汁	2大匙	4大匙
酒、料酒	各1大匙	各2大匙
芝麻油	½大匙	1大匙
酱油	少许	½小匙
胡椒	少许	少许
奶油	1大匙	2大匙

做　法

1 预先准备菇类与葱

将金针菇切去根部，剥成数小株。玉菇切去根部，撕成小株。葱则切成4～5cm长。

2 预先准备鲑鱼，制作酱汁

以纸巾轻压鲑鱼，拭去水分。将制作酱汁的材料放入大钵中，充分拌匀。

3 用铝箔纸包裹

撕下2张（4张，4人份）30×30cm的铝箔纸，在每张铝箔纸的中央放入鲑鱼。再平均放入金针菇、玉菇、葱，淋上酱汁。将奶油剥成数小块再放上，把铝箔纸的上下折至中央对齐，再朝内折几褶。左右也稍往内侧折入。

4 以烤面包机焖烤

放入烤面包机内，焖烤10～15分钟。如果无法一次全部放入，就分成几次烤好。

厨房笔记

以铝箔纸包裹材料所制作的纸包料理，不仅可以享受到素材完整的原味，制作时更省掉动用锅具的步骤，事后的收拾工作更省事。为了让材料快熟，最好使用较薄的鱼肉切片。除了鲑鱼之外，鳕鱼、金眼鲷都能用相同的方式来料理。

热量 1350kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 25分钟

菜单搭配建议

奶油烧里没有黄绿色蔬菜，所以副菜就搭配油菜炒肉片。将油菜切成4cm长，猪五花肉薄片切成3cm长。以色拉油拌炒猪肉片，待肉变色之后，加入油菜迅速拌炒。洒上酒，盖上锅盖焖至柔软，再以色拉与酱油调味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

色拉酱焗烤马铃薯鲑鱼

利用色拉酱制作简单的酱汁，轻轻松松就能完成。浓郁的口味令人心满意足。

热量 2404kJ（1人份）　盐分 2.6g（1人份）　烹调时间 35分钟

烤面包机烘烤

材料	（2人份）	（4人份）
鲜鲑鱼切片	2片	4片
马铃薯	大2个	大4个
洋葱	小½个	小1个
比萨用乳酪	40g	80g
奶油	1大匙	2大匙
白酒（米酒亦可）	1大匙	2大匙
色拉酱	¼杯	½杯
盐、胡椒	各适量	各适量

做　法

1 预先处理鲑鱼与蔬菜

马铃薯削皮，切成厚1.5cm的半月形，浸水约10分钟，放在滤筛上沥干水分。鲑鱼切成长度的4等份，两面撒上盐、胡椒各少许。洋葱纵切成薄片。

2 以奶油炒香，焖煮一下

奶油放入平底锅，以中火烧融，放入洋葱拌炒。待洋葱变软后，把马铃薯也放入，一起拌炒。待所有的材料都沾裹上奶油之后，放入鲑鱼以中火迅速炒一下，洒上白酒。盖上锅盖，转小火，焖煮约10分钟。

3 制作酱汁

在大钵里放入色拉酱与盐、胡椒各少许，搅拌均匀，再加入2的汤汁，搅拌均匀。

4 放入烤面包机烘烤

把鲑鱼与蔬菜放进耐热容器里，淋上3的酱汁。将比萨用乳酪均匀撒在上面，放入烤面包机烘烤5～8分钟。烤至中途，如果表面看来快烤焦了，就盖上铝箔纸。如果全部无法一次烤完，就分成数次烤。如果使用烤箱，以230℃预热，用上段的火力烤10～15分钟。



烹调要诀

将鲑鱼、马铃薯、洋葱焖煮熟，用长筷压住材料，以免掉落。将煮汁倒入放有色拉酱的大钵里。将充满材料鲜甜的煮汁，毫不浪费地利用在酱汁里，美味倍增。

菜单搭配建议

焗菜的味道清淡，建议副菜配上香辣够味的西兰花炒辣虾松。将虾子剥壳粗剁，西兰花分成数小株，汆烫至略硬的程度。在色拉油里放入大蒜与红辣椒爆香，加入虾子与西兰花拌炒在一起，以盐、胡椒调味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



鲑鱼牛蒡南蛮渍

炸好立刻浸渍酱汁，使其充分入味。牛蒡切成大块，更能充分享受嚼劲。

材料	（2人份）	（4人份）
鲜鲑鱼切片	2片	4片
牛蒡	1根	2根
慈葱	1根	2根
酱汁		
红辣椒	1根	1根
酱油	1/4杯	1/2杯
高汤（水亦可）	1/3杯	2/3杯
砂糖	1 1/2大匙	3大匙
醋	1/4杯	1/2杯
醋	少许	少许
淀粉	适量	适量
炸油	适量	适量

做　法

1 制作酱汁

将红辣椒去蒂及籽，切成小圆轮形。在锅子里放入红辣椒、醋、酱油、日式高汤、砂糖，开中火煮至沸腾，将砂糖煮溶。砂糖溶解之后，移入准备盘。

2 预先处理鲑鱼与牛蒡

将一片鲑鱼切成2～3块。牛蒡以菜刀刮除外皮，切成长8cm。纵切成2～4等份，在加醋的水中浸约5分钟后，拭干水分。

3 以中温的热油炸牛蒡、鲑鱼

将炸油烧热至中温，放入牛蒡略炸一下。鲑鱼均匀拍上淀粉，放入热油中，以长筷翻动，炸2～3分钟，炸至表面金黄酥脆。

4 在酱汁里浸渍约30分钟

沥干鲑鱼与牛蒡的油分，趁热放入酱汁里。不时上下翻动一下，使之均匀入味，浸约30分钟。慈葱以斜刀薄切。把鲑鱼与牛蒡连同酱汁一起盛盘，撒上慈葱。

厨房笔记

将油炸过的鱼或肉，浸渍加了红辣椒或葱的酸甜酱汁，所烹调而成的料理，就称为南蛮渍。制作鱼类料理时，可以消除鱼腥味，添加浓郁香甜的酱汁更开胃。除了鲑鱼，以小竹荚鱼、旗鱼为材料也很美味。

热量 1321kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 50分钟

菜单搭配建议

以白酱凉拌菠菜菊花作为副菜。菠菜汆烫后切成3cm长。菊花撕下花瓣，以加醋的沸水迅速烫过，挤干水分。充分捣碎沥干水分的豆腐与芝麻粒，再加入色拉酱与酱油，做成凉拌酱汁，和菠菜、菊花均匀调拌在一起。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

烤面包机烘烤酱汁腌渍旗鱼

烤面包机烘烤

十足衬托出旗鱼的清淡原味。只要在前一天用酱汁腌渍，烤一下就可以在短时间内完成。辛辣的酱汁，

旗鱼

虽然被称为舵木鲔，事实上和鲔鱼是属于完全不同的种类。有芭蕉旗鱼、剑旗鱼、黑旗鱼、白旗鱼等等，体型相当庞大，市面上几乎都是以鱼肉切片的方式贩卖。鱼肉味道清淡，没有腥味，适合以照烧、煎炒、炸的方式烹调。鱼肉以结实、呈淡粉红色且有光泽的为上品。



材料

	（2人份）	（4人份）
旗鱼切片	2片	4片
葱	½根	1根
豆瓣酱汁		
酱汁	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
酱油	½小匙	1小匙
豆瓣酱	½大匙	1大匙
芝麻油	½大匙	1大匙
细葱花	1根份	2根份

做　法

1 制作豆瓣酱汁，腌渍旗鱼

将豆瓣酱汁的材料均匀混合。把旗鱼摊开，排放在准备盘里，抹上豆瓣酱汁，腌渍2小时～半天。

2 准备配菜用的葱丝

将葱切成长4 cm，直剖一刀去芯，纵切成细丝。浸在水中直到变得爽脆，沥干水分。

3 将旗鱼放入烤面包机烘烤

在烤面包机的烤盘上铺放铝箔纸，将涂抹豆瓣酱汁的旗鱼放上，烘烤2～3分钟。翻面，再烤2～3分钟，把两面都烤出漂亮的颜色。烤至中途，如果看来快烤焦了，就盖上铝箔纸。制作4人份时，分成两次以相同的方式烤好。盛盘，饰以葱丝。

厨房笔记

香辣的豆瓣酱除了可以腌渍旗鱼，腌鲜鲑鱼切片也很美味。除了用烤面包机烘烤，也可以用平底锅煎。牛肉或猪肉薄片、鸡腿肉、鸡胸肉都可以用相同的方式烹调。



菜单搭配建议

搭配味道温润的奶汁油菜，让口味与营养更均衡。油菜切成两段，茎部纵切成6等份。以色拉油拌炒，加入略少的水、西式汤块，煮至柔软。加入牛奶与盐、胡椒调味，煮沸之后，以水调开淀粉勾芡。

热量 961kJ（1人份）　盐分 2.6g（1人份）　烹调时间 130分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

蒜香旗鱼排

肥硕的旗鱼和奶油十分对味。多了大蒜的风味，令人吃了还想再吃。

平底锅煎煮

材料	（2人份）	（4人份）
旗鱼切片	2片	4片
配菜		
番茄	小4个	小8个
水芹	适量	适量
大蒜	1瓣	2瓣
奶油	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
色拉油	1½大匙	3大匙
酱油	½大匙	1大匙

做　法

1 预先处理旗鱼与蔬菜

将旗鱼以盐、胡椒各少许腌渍入味。大蒜切薄片。番茄去蒂头，横切对半。水芹切去硬茎。

2 以中火拌炒大蒜

在平底锅里放入色拉油1大匙（2大匙，4人份）与大蒜，以中火炒1～2分钟，炒成金黄色。大蒜取出，放在纸巾上吸油。

3 以中火煎煮旗鱼

以纸巾拭干旗鱼表面的水分，将鱼片放入平底锅中，以中火煎2分钟。待表面煎出微焦色后，翻面再煎2分钟，盛盘。

4 制作大蒜酱汁

在平底锅中加入奶油，开中火煮融后，加入炒过的大蒜与酱油。煮沸之后关火，淋在旗鱼上。

5 煎番茄，和水芹一起装饰盘上

以纸巾擦拭平底锅，加入色拉油½大匙（1大匙，4人份）以中火加热，放入番茄。两面略微煎一下，撒上少许盐，和水芹一起装饰在旗鱼旁边即可。

烹调要诀

如果旗鱼煎得太熟，肉质会变得干涩，所以用中火将两面各煎2分钟就可以起锅了。大蒜酱汁和味道清淡的白肉鱼相当搭调。以相同的方式煎鲽鱼，也能品尝到相同的美味。

热量 1413kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

以炸茄色拉作为副菜，搭配成一套分量十足的菜单。纵切成6等份的茄子，用高温的油炸过，沥干油分。洋葱切成薄片，青紫苏叶切细丝。茄子、洋葱、青紫苏叶拌上法式色拉酱。分量多做一些，放在冰箱里可以保存2～3天。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



酥炸旗鱼天妇罗

用大蒜和芝麻油腌渍，裹上酥松的面衣油炸。搭配炸过的蔬菜，分量感十足。

材料	（2人份）	（4人份）
旗鱼切片	2片	4片
葱	½根	1根
西兰花	½棵	1棵
瓣形柠檬切片	适量	适量
蛋汁	½个份	1个份
淀粉、面粉	各2大匙	各4大匙
旗鱼的腌料		
姜汁	½小匙	1小匙
蒜泥	少许	少许
酒、酱油	各½大匙	各1大匙
芝麻油	⅓大匙	⅔大匙
盐	¼小匙	½小匙
胡椒	少许	少许
盐	少许	少许
炸油	适量	适量

热量 1718kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 25分钟　油锅 油炸

做　法

1 腌渍旗鱼，切蔬菜

将旗鱼切成2～3cm方块，放入大钵，加入腌料以手抓匀，静置约10分钟。葱切成3cm长。西兰花分切成小株。

2 以中温的热油炸蔬菜

将炸油烧热至中温，放入葱、西兰花，迅速炸1～2分钟，沥干油分，撒盐。暂时熄火。

3 用面衣沾裹旗鱼块

将蛋汁加入放有旗鱼块的大钵里，以长筷搅拌均匀。放入淀粉、面粉再搅拌一下，使旗鱼块均匀地裹上面衣。

4 以中温的热油酥炸旗鱼

再度将炸油加热至中温，每次放入4～5块旗鱼，以长筷不时翻面，炸4～5分钟，炸至酥脆。沥干油分，和葱、西兰花一起盛盘，挤上柠檬汁享用。

烹调要诀

在面衣里加入淀粉，便能炸出松酥的口感。如果有时间，可以先混合淀粉和面粉，用万能滤器筛过一次，再加入大钵里，更容易和蛋汁融合在一起。

菜单搭配建议

口味较重的天妇罗，副菜就搭配味道清爽的芝麻醋拌番茄。将番茄切成瓣形，盛盘，放入冰箱冰至沁凉。把芝麻放入研磨钵里磨至半碎，加入酱油与醋拌匀，在食用前淋上。加入切成薄片的小黄瓜或西芹也很美味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

纸包香烤旗鱼

将菇类的鲜美与柠檬的芬芳裹起来烘烤。柔嫩的卷心菜也有绝顶美味。

烤面包机 烘烤

热量 744kJ（1人份） 盐分 2.7g（1人份） 烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
旗鱼切片	2片	4片
卷心菜叶	2片	4片
金针菇	1袋	1袋
玉菇	½包	1包
细葱	1～2根	3根
圆形柠檬切片	2片	4片
旗鱼的腌料		
盐	少许	½小匙
酒	2小匙	1大匙
色拉油	适量	适量
酱油	1～½大匙	2大匙

烹调要诀

在底层铺放大量的卷心菜，再放上旗鱼与菇类。烘烤中途，卷心菜便会吸收旗鱼与菇类的鲜甜。将铝箔纸上涂抹的色拉油换成奶油，也很美味。



做　法

1 预先处理旗鱼与蔬菜

将旗鱼放在准备盘内，放入盐与酒腌渍入味。卷心菜去心，切成大段。金针菇切去根部，剥成数株。玉菇切去根部，分成小株。细葱以斜刀薄切。

2 用铝箔纸包裹整体

撕下2张（4张，4人份）25×30cm大小的铝箔纸，薄薄涂上色拉油。铺上一层卷心菜，放上旗鱼，再铺放金针菇和玉菇。最后放上柠檬片，折叠铝箔纸，包好。

3 放入烤面包机烘烤10分钟

放入烤面包机，烘烤10分钟。无法全部一次放入的话，就分成数次烤好。取出移到盘上，打开铝箔纸，撒上细葱，在每人份均匀淋上约½大匙的酱油。

菜单搭配建议

主菜的口感柔软，可搭配爽脆的新鲜蔬菜色拉，享受口感上的变化。将喜欢的叶菜类蔬菜浸泡冷水至爽脆，沥干水分，撕成大块盛盘，撒上香脆面包丁。食用前撒上乳酪粉，淋上法式色拉酱。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

柚香酱汁烤鰆鱼

柚子清新的香气与酱汁的风味，完全引出鰆鱼的美味。这是一道很热门的和风佳肴。



热量 702kJ（1人份）　盐分 0.8g（1人份）　烹调时间 140分钟

材料	（2人份）	（4人份）
鰆鱼切片	2片	4片
菠菜	1/3把(100g)	2/3把(200g)
酱汁腌料		
柚皮碎末	1/6个份	1/3个份
酱汁	2大匙略多	4大匙略多
酒	1 1/2大匙	3大匙
料酒	1 1/2大匙	3大匙
盐	少许	少许
色拉油	适量	适量

烤网烧烤

做法

1 以酱汁腌渍鰆鱼

将鰆鱼切成一半的厚度。在大钵里放入制作酱汁腌料的材料，搅拌均匀。在扁平的密闭容器里，铺上约1/2分量的酱汁腌料，排放鰆鱼(制作4人份时，鰆鱼可以叠放2层)，再铺上剩下的酱汁腌料。盖上盖子，放入冰箱里冷藏2小时～1晚。

2 准备菠菜

菠菜在加盐的沸水里略烫一下，浸水冷却。放在滤筛上，挤干水分，切成长4cm。

3 以中火烤鰆鱼

用手大略刮去鰆鱼表面的酱汁。以中火烧热烤网(或是煤气炉所附的烤架)，暂时离火，以纸巾薄薄地涂上色拉油。放上鰆鱼以中火烤。将一面烤成微焦色后，翻面，另一面也以相同的方式烧烤，盛盘，饰以菠菜。

烹调要诀

以中火充分烧热烤网后，再涂上薄薄的色拉油，鰆鱼就不会粘在网子上，可以烤得很漂亮。用酱汁腌过的鱼很容易烤焦，所以火候维持在中火，慢慢地烤。以相同的酱汁腌料，用来腌银鳕、等白肉鱼都很美味。

菜单搭配建议

由于柚香酱汁烤鱼较无分量感，所以副菜搭配**蛋花蔬菜豆腐**。将木棉豆腐的水分沥干，用手大略捏碎。小黄瓜切成圆轮状薄片，韭菜切成3cm长。以芝麻油炒香豆腐、小黄瓜、韭菜，炒至柔软后，以盐、胡椒调味。最后打一个蛋花煮沸即可。

鰆鱼



这是鱼类料理常用的鱼肉切片之一，如同其名“鰆”，盛产期在冬末到春天这段期间。属于白肉鱼，肉质味道清爽，没有腥味，很容易入口。适合盐烤、照烧、烤奶油等烹调方式。以略甜的白酱汁腌制而成的西京渍酱汁鱼更出名。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炒鳕鱼咖喱

鳕鱼与辛辣咖喱风味的组合有种新鲜美味。一起拌炒的蔬菜更是鲜甜无比。

平底锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
鳕鱼切片	2片	4片
洋葱	½个	1个
绿芦笋	½把	1把
鳕鱼的腌料		
咖喱粉	½小匙	1小匙
白酒（米酒亦可）	½大匙	1大匙
盐	少许	¼小匙
色拉油	1½大匙	3大匙
咖喱粉	1小匙	2小匙
酒	1大匙	2大匙
酱油	½大匙	1大匙
盐	适量	适量

菜单搭配建议

咖喱风味的主菜，可搭配口味圆润的色拉。这道马铃薯水煮蛋色拉，将马铃薯切成1cm厚的半月形，煮至柔软。沥干汤汁，趁热拌上法式色拉酱，腌渍入味。将半熟的水煮蛋切成容易食用的大小，和马铃薯一起混拌加了鲜奶油（牛奶亦可）的色拉酱所调成的酱汁。

做　法

1 预先处理洋葱与绿芦笋

洋葱在制作4人份时纵切对半，再纵切成5mm宽。绿芦笋切去根部坚硬的部分，斜切成一口大小，在加了少许盐的热水里汆烫过，浸泡冷水，捞起拭干水分。

2 腌渍鳕鱼

将1片鳕鱼切成3～4等份，放入准备盘中，撒上腌料中的盐、咖喱粉、白酒，以手抹匀。

3 以中火炒鳕鱼再取出

在平底锅中放入色拉油½大匙（1大匙，4人份），以中火烧热，放入鳕鱼，拌炒1分钟后取出。以纸巾将平底锅擦拭干净。

4 将鳕鱼与蔬菜拌炒在一起

在平底锅中放入色拉油1大匙（2大匙，4人份），以中火烧热，放入洋葱与绿芦笋。大幅度地翻炒，炒至洋葱变软之后，将鳕鱼回锅。加入酒、酱油、咖喱粉、盐少许，将火稍微转小，拌炒至汤汁收干。

厨房笔记

以咖喱粉腌过的鳕鱼容易焦黑，鱼肉也容易散开，以中火迅速炒好取出，在完成前再回锅比较妥当。像鳕鱼这种白肉鱼，和咖喱风味很速配。用鳕鱼、银鳕、鲑鱼来烹调也很美味。

热量 1087kJ（1人份）　盐分 1.6g（1人份）　烹调时间 20分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鳕鱼蔬菜豆腐蒸

只需把材料放入容器里，用微波炉热一下就完成了。淋上充满芝麻香气的酱汁，热腾腾地享用。

微波炉加热

鳕鱼

这是寒冷季节的代表鱼类，“鳕”字正代表降雪时节就是最美味的时节。鳕鱼属于味道清淡的白肉鱼，脂肪少，相当符合健康概念。虽是冬季火锅中不可或缺的材料，却也很适合制作西式料理，烹调成奶汁鳕鱼、奶油煎鳕鱼都很美味。有新鲜的鱼肉切片与盐渍过的咸鳕鱼两种。



材料	（2人份）	（4人份）
鲜鳕鱼切片	2片	4片
木棉豆腐	½块（150g）	1块（300g）
白菜叶	大2片（200g）	大4片（400g）
鲜香菇	4朵	8朵
鳕鱼的腌料		
酒	½大匙	1大匙
盐	少许	少许
酱汁		
白芝麻	1½大匙	3大匙
葱末	2cm份	4cm份
姜泥	少许	少许
柚子汁或柠檬汁	1大匙	2大匙
酱油	1½大匙	3大匙

做法

1 切鳕鱼、腌渍鱼片

把一片鳕鱼切成2～3等份，放入大钵，洒上酒、盐，用手抓拌均匀，静置备用。

2 切豆腐与蔬菜

将豆腐直切对半，再切成宽1cm。白菜切成3cm的四方片。香菇切去蒂头，在菇伞上划三刀，切出星形的花样。

3 磨碎芝麻，制作酱汁

在研钵里放入白芝麻，粗磨一下（留有芝麻粒约⅔完整的状态），放入小钵里。加入制作酱汁的其他材料，搅拌均匀。

4 放入容器，以微波炉加热

在2个（4个，4人份）扁平的耐热容器里平均铺放白菜，再放上鳕鱼块、豆腐、香菇。稍微裹上保鲜膜，放进微波炉，1个加热3～4分钟。取下保鲜膜，淋上酱汁食用。

烹调要诀

将白菜心的部分与叶片交互放入，熟度才会均匀。放上鳕鱼、豆腐、香菇，撕下略为大块的保鲜膜，不要盖紧，多留一点空间，松松地覆上。加热过后温度很高，小心撕下保鲜膜，避免烫伤。



热量 823kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

味道清淡、口感软嫩的主菜，搭配重口味的酱汁炒根茎蔬菜最适合了。将莲藕与牛蒡以滚刀法切块，各自浸泡在加醋的水里，沥干水分。以色拉油拌炒后，加入酱汁（红酱汁为佳）、酒、砂糖、料酒、水，炒至汤汁收干。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香炸米果鳕鱼酥

裹上捣碎的米果，取代传统的面衣。清淡的鳕鱼加上香酥的口感，堪称绝顶美味。

油锅
油炸

材料	（2人份）	（4人份）
鲜鳕鱼切片	2片	4片
米果（盐味、酱油味皆可）	3片（60~80g）	6片（120~160g）
四季豆	80g	160g
蛋白	½个份	1个份
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
炸油	适量	适量

做　法

1 细细捣碎米果

将米果放入较厚的塑胶袋里，以研磨棒或玻璃瓶从上方轻敲，捣成粗面包粉状的碎粒。

2 预先准备鳕鱼与四季豆

将鳕鱼切成一半的长度。菜刀往近身这一端横切，慢慢把鱼块切成厚度的一半。铺在准备盘上，两面撒上盐、胡椒各少许。四季豆切去蒂头。

3 将鳕鱼裹上蛋白与米果面衣

在大钵里放入蛋白打散。将鳕鱼片沾裹蛋白，再均匀地裹上米果碎粒。

4 以中温的热油油炸

将炸油烧热至较高的中温，放入四季豆略炸一下，沥干油分，撒上少许盐。炸油的温度降低至中温后，一次放入4~5片鳕鱼，不时上下翻面，炸3~4分钟，炸至酥脆。沥干油分，和四季豆一起盛盘。

烹调要诀

准备较厚的塑胶袋，放入米果。用手抓紧袋口压住固定，将米果平放，以研磨棒从上方先大略敲碎。裂成小块之后，再以研磨棒细捣成碎屑。



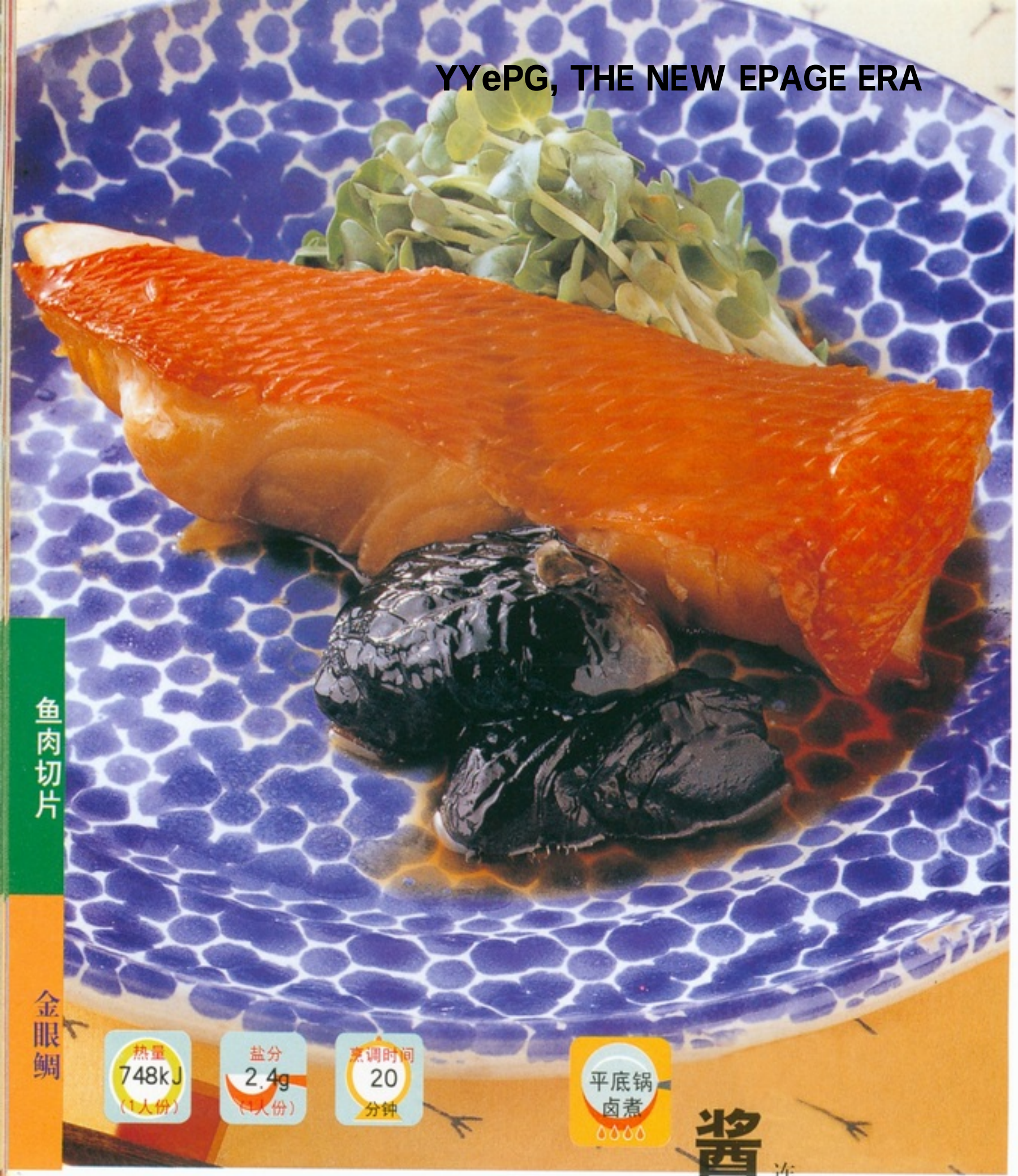
热量 1739kJ（1人份）　盐分 1.5g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

这种裹上别致面衣的酥脆炸鱼块，就搭配凉拌番茄豆腐。将嫩豆腐和番茄切成容易入口的大小，盛盘，放入冰箱里冰至透凉。撒上葱花和碎海苔，淋上芝麻油与酱油食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



鱼肉切片

金眼鲷

酱油甜卤金眼鲷

连煮茄子都很美味。

附脂肪的金眼鲷煮得松松软软。利用鲜甜的煮汁

材料	（2人份）	（4人份）
金眼鲷切片	2片	4片
茄子	1个	2个
萝卜缨	½包	1包
姜	¼块	½块
卤汁用调味料		
酒	2大匙	¼杯
酱油	2～2½大匙	¼杯
料酒	2大匙	¼杯
砂糖	1小匙～½大匙	2小匙～1大匙

做　法

1 事先准备金眼鲷与姜

将金眼鲷用清水稍微冲洗一下，用纸巾轻压，拭干水分。姜去皮，切成薄片。

2 切茄子与萝卜缨

将茄子切掉蒂头，直切对半，在表皮切出格状花纹，再切成两段。浸水约5分钟，放在滤筛上，沥干水分。萝卜缨切除根部。

3 煮沸卤汁，放入金眼鲷

在直径18～20cm（22～24cm，4人份）的平底锅中，放入水½杯（⅔杯4人份）与卤汁用调味料，开中火。煮沸之后加入姜片，把金眼鲷连皮的一面朝上，并排放入锅中。若卤汁还没煮沸前就放入金眼鲷，会残留鱼腥味，要特别注意。

4 盖上活动锅盖，以稍弱的中火卤煮

再度煮沸之后，在一大张铝箔纸的中央挖个洞，做成活动锅盖，以稍弱的中火卤煮5～6分钟。

5 舀起卤汁淋上，使鱼肉卤至入味

待鱼肉变白之后，就拿掉活动锅盖。为了让金眼鲷均匀吸收卤汁，用汤匙舀起卤汁，不断地淋在鱼肉的表面上，卤煮2～3分钟。为了避免鱼肉散掉，利用锅铲和长筷将金眼鲷取出，盛盘。

6 卤煮茄子

将剩下的卤汁加入水2～4大匙（⅓～½杯，4人份），以中火煮沸，茄子连皮的一面朝下放入。卤煮2～3分钟后翻面，再煮约1分钟。和萝卜缨一起装饰在金眼鲷旁，淋上卤汁。

烹调要诀

在煮沸的卤汁里并排放入金眼鲷，再度煮沸之后，盖上铝箔纸做成的活动锅盖，慢慢卤煮。如果在过程中以长筷刺戳，会造成鱼肉在煮熟后散开不成形，所以在鱼肉卤至变白之前，避免触碰。

菜单搭配建议

以腌渍炸南瓜来补充维生素A。将南瓜连皮切成厚1cm的瓣形，以中温的热油慢慢炸过。茗荷直切对半，以高温迅速炸一下再起锅。两种材料都放进钵里，淋上橘醋酱油，冰凉后即可食用。

金眼鲷

这是一种栖息在温暖海域的深海鱼，和鲷鱼不同种类。特征在其鲜红的外皮，红色的大眼睛闪烁着金色光泽。白色肉质柔嫩鲜甜，很适合制作蒸煮料理。整条的金眼鲷以皮色鲜艳、肉质富弹性者为佳；切片则以鱼肉为淡粉红色且有光泽者为佳。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



鱼肉切片

金眼鲷

金眼鲷蔬菜羹烩

蒸金眼鲷、制作蔬菜羹的工作，都利用微波炉。制作4人份时，鱼、羹都分成两次处理，就不容易失败。

材料

	（2人份）	（4人份）
金眼鲷切片	2片（200g）	4片（400g）
金眼鲷的腌料		
酒	1大匙	2大匙
盐	少许	少许
蔬菜羹		
胡萝卜	1/6根（50g）	1/3根（100g）
四季豆	4～5根（30g）	8～10根（60g）
鲜香菇	2～3朵（40g）	4～6朵（80g）
金针菇	1/2袋（55g）	1袋（110g）
葱	1/3根（50g）	2/3根（100g）
高汤	2/3杯	1 1/3杯
盐	1/3小匙	2/3小匙
酱油	1/2小匙	1小匙
料酒	2小匙	1 1/3大匙
淀粉	2小匙	1 1/3大匙



微波炉加热

热量 748KJ（1人份）

盐分 2.4g（1人份）

烹调时间 20分钟

做　法

1 切蔬菜

将胡萝卜去皮，切成长4～5cm的细丝。四季豆去蒂头，切成两段后再切成细丝。香菇切掉菇蒂，切成薄片。金针菇切掉根部，大略撕开。葱切成长4～5cm的细丝。

2 以微波炉加热金眼鲷

将金眼鲷排放在耐热容器里，洒上腌料中的酒、盐，裹上保鲜膜，放进微波炉加热2分30秒。制作4人份时，每次2片鱼肉，分成两次以相同的方式加热。

3 调拌蔬菜羹的调味料

在另一个耐热容器里，放入制作蔬菜羹的高汤与盐、酱油、料酒、淀粉，以汤匙充分搅匀。制作4人份时，调味料和蔬菜取1/2份量，分成2次制作。

4 加入蔬菜，完成蔬菜羹

在3中加入蔬菜，略为拌匀之后，直接放入微波炉，加热4～5分钟。途中，在加热2分钟时，取出搅拌，上下翻面，再放入微波炉中继续加热。每加热1分钟，就取出来搅拌一次，当芡汁变得浓滑透明后，就表示完成了。将金眼鲷盛盘，均匀淋上蔬菜羹。

烹调要诀

在羹的调味料里加入蔬菜，不用盖保鲜膜，加热2分钟。接着再加热1分钟，搅拌均匀，并重复加热、搅拌的步骤。大钵会变得越来越热，由于是利用余热来勾芡，所以要迅速地搅拌，以免结块。

菜单搭配建议

只要事先准备好容易保存的腌渍脆萝卜，就能迅速完成这一份菜单。将淡味萝卜干泡开，充分挤干水分，切成容易食用的大小。在锅子里放入酱油、醋、砂糖、水，切成圆轮状的红辣椒，切细的海带，煮沸后，用来浸渍萝卜干，直到入味为止。再放入冰箱冷藏保存。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



银鳕豆腐辣汤

韩式泡菜的辛辣和肥腴的银鳕十分搭配。令人通体暖和的一道菜。

银鳕

材料	（2人份）	（4人份）
银鳕切片	2片	4片
木棉豆腐	½块（150g）	1块（300g）
韩式泡菜	150g	300g
韭菜	½把	1把
鲜香菇	4朵	8朵
海带（10×5cm）	1片	2片
盐	少许	少许
橘醋酱油	适量	适量



银鳕

虽然名为鳕鱼，却不是鳕鱼。银鳕是长度超过90cm的大型鱼类，市面上几乎都是以鱼肉切片的形式贩卖。鱼肉属于白肉，肉质柔软，带有丰厚的脂肪，味道浓郁。煮法适合照烧、酱油卤，西式料理则适合奶油香煎、油炸、纸包烧烤等烹调方式。

做　法

1 预先处理银鳕

把菜刀斜放，以斜刀将银鳕切成大块。摊放在滤筛上，撒盐，放置约30分钟，淋上热水。准备其他材

2 准备其他材料

将豆腐切成稍大的一口大小，韩式泡菜切成2cm长。韭菜切成3～4cm长。香菇去蒂，切成5mm宽。海带以用力扭干的湿布轻擦，用厨房剪刀剪成一半的长度，再直剪成细丝。

3 以中火略煮一下再起锅

在锅子里放入海带与3杯水（6杯，4人份），开大火。煮沸后转中火，放入银鳕、豆腐、香菇，略煮一下。再依序加入韩式泡菜、韭菜，煮至沸腾。加入橘醋酱油调味。



热量 1308kJ（1人份）　盐分 3.0g（1人份）　烹调时间 45分钟

烹调要诀

将海带放入冷水中，煮至沸腾并释出鲜味之后，再加入银鳕、豆腐、香菇。这三种材料都很容易熟，所以略煮一下，就可以放入韩式泡菜和韭菜。银鳕煮得太久，肉质会变硬，所以速度要快。用鳕鱼或金眼鲷烹调都很好吃。



菜单搭配建议

主菜有辛辣且软嫩的口感，所以搭配爽脆的萝卜色拉。将萝卜切成细丝，撒盐，稍微静置一下，再用冷水洗净，挤干水分。如果有芹菜，切成3cm加入，拌上色拉酱，撒上胡椒。也可以添加火腿细丝。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

奶油煎银鳕鱼
淋柠檬番茄酱汁

秘诀在于拍上薄薄的面粉后以中火煎煮。表面煎得香酥的银鳕，淋上柠檬风味的清爽酱汁。

鱼肉切片 银鳕

材料	（2人份）	（4人份）
银鳕切片	2片	4片
银鳕的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
卷心菜叶	5片	10片
鲜香菇	2朵	4朵
大蒜	½瓣	1瓣
色拉油	2大匙	4大匙
面粉	适量	适量
柠檬酱汁		
番茄	½个	1个
奶油	1½大匙	3大匙
柠檬汁	1大匙	2大匙
盐、胡椒（黑胡椒粗粒为佳）	各适量	各适量

平底锅煎煮

菜单搭配建议

副菜搭配简单的蔬菜汤。洋葱和西芹切成1cm小丁，以色拉油炒香，加入番茄汁炖煮至柔软。加入牛奶，略煮一下，以胡椒调味。汤色粉红，是一道卖相极佳的汤品。

热量 1764kJ（1人份）　盐分 2.0g（1人份）　烹调时间 30分钟



烹调要诀

以手将面粉轻轻地拍在银鳕鱼块上，由于鱼肉的脂肪多，容易烧焦，转稍弱的中火，一边摇动平底锅一边煎煮，煎至酥脆之后就可以翻面，另一面也以相同的方式煎好。

做　法

1 预先准备银鳕与蔬菜

将银鳕以纸巾拭干水分，并排在准备盘上，两面撒上盐、胡椒。大蒜切成薄片。卷心菜去心，切成1cm宽。香菇去蒂，切成薄片。番茄去蒂头与籽，切成1cm小丁。

2 以中火炒卷心菜与香菇

在平底锅中放入色拉油1大匙（2大匙，4人份），以中火烧热，放入卷心菜、香菇，拌炒至变得柔软，加入盐、胡椒各少许，铺在盘底。

3 炒大蒜，煎煮银鳕

以纸巾擦拭平底锅，放入色拉油1大匙（2大匙，4人份）与大蒜，开小火，拌炒至散发出香味。以纸巾一次拭干鱼块上的水分，薄薄地拍上面粉，将盛盘时朝上的那一面（宽的一边朝左）先朝下放入。以稍弱的中火煎3～4分钟，煎至微焦酥脆，再翻面以相同的方式煎，盛放在蔬菜上。

4 制作柠檬酱汁

以纸巾再擦拭一次平底锅，放入奶油，以中火烧热，待散发出香味后，加入柠檬汁，撒上盐、胡椒各少许，放入番茄略拌一下，淋在鱼块上。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

生鱼片的切法与装盘法

不需要烹调就能上桌的生鱼片，堪称忙碌时的好帮手。从超市买回来的生鱼片，只要在切法、盘装法用点巧思，也能吃出超值美味。这里介绍几种一般家庭也可以用到的技巧。





THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

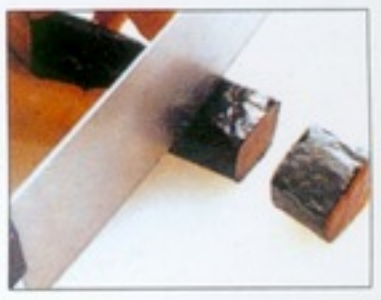
鲔鱼生鱼片拼盘

经济实惠的鲔鱼生鱼片，下点工夫就能变成豪华菜肴。这里介绍几招巧妙的方法。

材料	(2人份)	(4人份)
鲔鱼(生鱼片用)	1块(150g)	2块(300g)
烤海苔	½张	1张
萝卜	3cm	5cm
胡萝卜	4cm	5cm
海藻色拉(干燥)	少许	少许
萝卜缨	适量	适量
醋橘	2片	4片
山葵泥	少许	少许
酱油	适量	适量

准备配菜

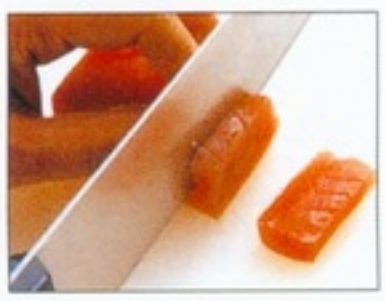
将海藻色拉泡开，挤干水分。胡萝卜削皮，用刨丝器直刨成细丝，浸入冷水，待爽脆之后，沥干水分。萝卜缨切去根部。



4

用菜刀的刀腹抵住鲔鱼海苔卷，同1的做法，把菜刀向后直拉，从海苔卷的一端开始，切成2cm的厚块。

制作鲔鱼萝卜三明治



1

萝卜削皮，切成半月形薄片。鲔鱼块纵切对半。把其中一半横放，以菜刀的刀腹抵在鱼片上，一口气向后直拉，切成宽5～6mm。



2

将1块鲔鱼片夹在两片半月形萝卜里。

制作鲔鱼海苔卷



3

将另一半鲔鱼片切成与海苔一样的长度，再切成厚2cm的长方条。将鲔鱼放在海苔上，从近身方向往前卷起。

盛盘



5

在盘底中央放上大团胡萝卜丝，左边摆放海藻色拉。萝卜缨斜靠着胡萝卜丝。



6

鲔鱼萝卜三明治从盘底右端开始叠放，开口朝前，一块块略为相叠，排放整齐。左边放上3块鲔鱼海苔卷，每一块都放些山葵泥。在萝卜三明治的旁边放上醋橘与山葵泥。蘸酱油食用。上图是1人份的装盘范例。

(1人份热量531kJ 盐分1.4g)

3种生鱼片拼盘

将鲜红的鲔鱼、雪白的乌贼以及青柳贝等3种材料，组合成一道速简综合拼盘。

材料	(2人份)	(4人份)
鲔鱼(生鱼片用)	½块	1块
乌贼(生鱼片用)	50g	100g
青柳贝	50g	100g
萝卜	3cm	5cm
小黄瓜	½根	½～1根
海带芽(已泡开)	20g	20～30g
青紫苏叶	3～4片	4～5片
红蓼(无亦可)	少许	少许
半月形柠檬片	2片	4片
山葵泥	少许	少许
酱油、盐	各适量	各适量

准备配菜



1

将萝卜厚厚地削去一层皮，用刨丝器沿着纤维的方向刨成细丝。小黄瓜切成两段，同样沿着纤维纵向刨成细丝。



2

分别浸入冷水里，浸至爽脆后，沥干水分。海带芽挤干水分，切成2～3cm宽。

切生鱼片



3

把青柳贝放入水1杯对盐½小匙的盐水里，轻轻挤捏洗净，拭干水分。



4

利用菜刀的刀尖，从乌贼的一端开始，纵切成2～3mm宽的细丝。一口气向后直拉，就能俐落地切好。这种刀法称为"系造"。



5

将菜刀的刀腹抵住鲔鱼块，一口气向后拉，纵切成1cm宽。

盛盘



6

首先，把配菜放在盘底。将整团萝卜丝放在中央，若有红蓼就撒上。小黄瓜放在左边，海带芽放右边。青紫苏叶当作配菜立起，旁边饰以柠檬。



7

在柠檬前面把青柳贝肉聚拢成堆。这种摆放方式比较立体，也比较赏心悦目。在贝肉的前面，用青紫苏叶隔开，放上整团乌贼肉。



8

将2片鲔鱼略有参差地排放在海带芽前面。另外2片鲔鱼再交叉放上。饰以山葵泥，蘸酱油食用。上图是2人份的装盘范例。

(1人份热量372kJ 盐分1.4g)

THX FOR UR READING

YYePG,THE NEW EPAGE ERA

山葵泥酱油风味山药凉拌鲔鱼

花点心思，鲔鱼生鱼片也可以变成下酒菜。即便是冷冻鲔鱼肉也一样美味可口。

材料	（2人份）	（4人份）
鲔鱼（生鱼片用）	1块	2块
山药	100g	200g
醋	少许	少许
红萝、防风（无亦可）	各适量	各适量
酱汁		
山葵泥	适量	适量
酱油	1½～2大匙	3～4大匙
芝麻油	2小匙～1大匙	1½大匙

做法

1.预先处理山药

山药削皮，放在加醋的水中浸泡10分钟，除去涩味，充分沥干水分。若有红萝的话，放入小滤网里冲水洗净，沥干水分。防风也冲洗干净，沥干水分。

2.切鲔鱼

将鲔鱼纵切对半，从一端开始切成厚1.5cm的小块。使用冷冻鲔鱼时，在半解冻状态下进行，就能切得整齐漂亮。

3.把鲔鱼浸在酱汁里

在大钵里放入山葵、酱油、芝麻油，把山葵搅散。加入鲔鱼略拌一下，放置2～3分钟，使其入味。

4.混合鲔鱼与山药

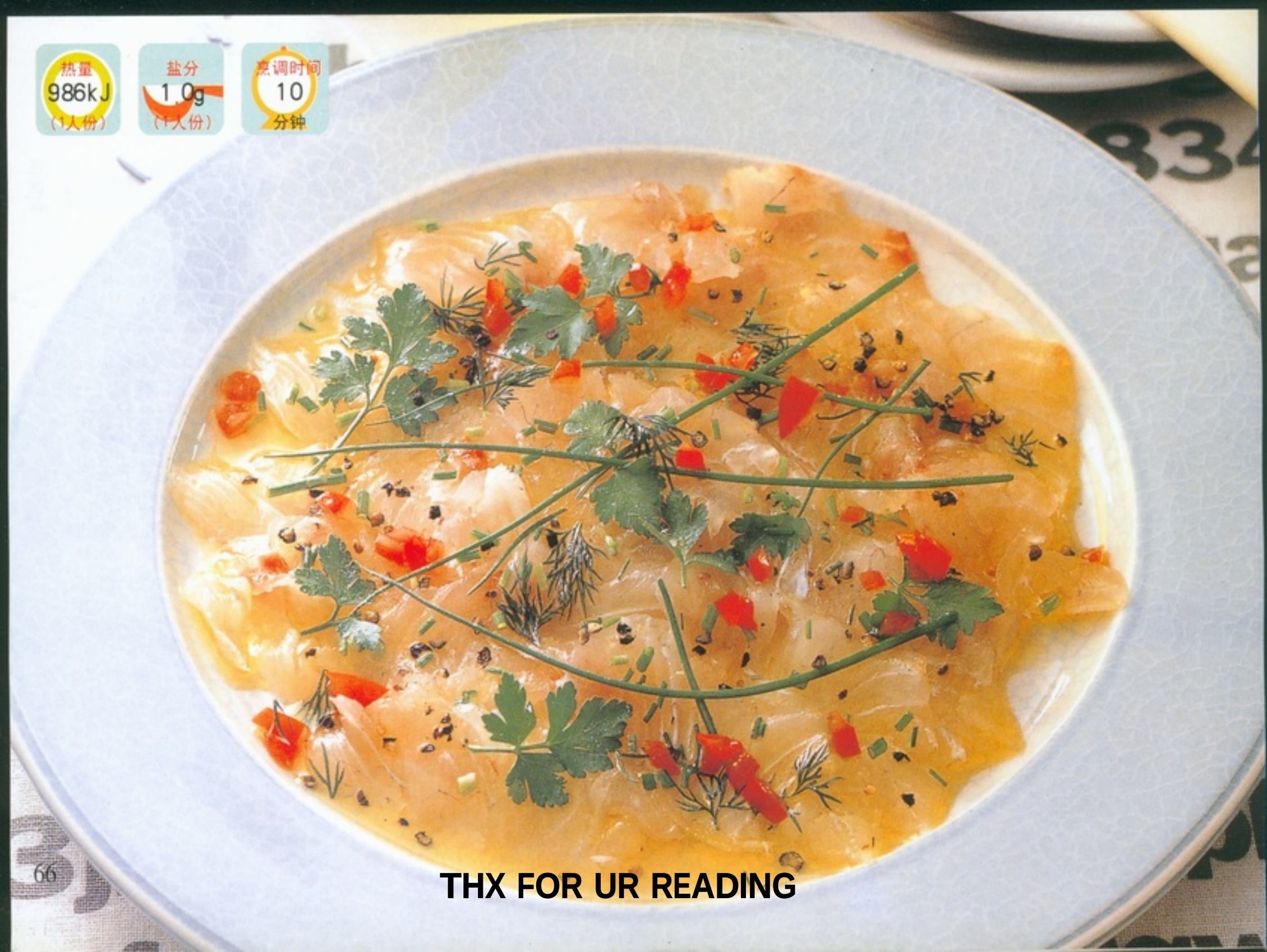
将山药切成4～5mm宽的半月形，放入鲔鱼钵里，迅速拌一下；盛入容器，饰以红萝、防风。

钵盆拌和

热量 681kJ（1人份）

盐分 2.1g（1人份）

烹调时间 15分钟



热量 986kJ（1人份）

盐分 1.0g（1人份）

烹调时间 10分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

冷油盘醋白肉鱼

摩登的意大利风前菜。
淋上大量的橄榄油，
以香草的香味来提味。

器皿 拌和

材料	(2人份)	(4人份)
白肉鱼(生鱼片切片)	200g	400g
番茄	小1/4个	小1/2个
虾夷葱(无亦可)	少许	少许
意大利荷兰芹(无亦可)	少许	少许
莳萝(无亦可)	少许	少许
盐	1/3小匙	2/3小匙
胡椒(黑胡椒粗粒为佳)	少许	少许
橄榄油	4大匙	8大匙
柠檬汁	1/2大匙	3大匙

做法

1.准备番茄与香草

番茄去蒂与籽，切成碎末。将虾夷葱的一部分切成细末。义大利荷兰芹与莳萝用手撕成容易食用的大小。香草不一定要全部备齐，只要使用现成的即可。

2.斜刀薄切白肉鱼

将菜刀平放，把白肉鱼切成薄片，不重叠地平摊在盘子里。

3.放上番茄与香草，淋上橄榄油

在白肉鱼片上均匀撒盐、胡椒，再均匀撒上番茄与香草。淋上柠檬汁与橄榄油，拌匀后食用。

菜刀的磨刀方式

切鱼如何切得干净俐落，全看菜刀够不够锋利。切生鱼片时，若无法一刀切断，就表示菜刀该磨了。这里介绍不锈钢刀和钢刀的基本磨刀方式。



准备道具

磨刀石分成粗粒磨刀石、中粒磨刀石、细粒磨刀石，专业厨师便是以这个顺序来磨刀。一般家庭不须这么讲究，只要有中粒磨刀石就绰绰有余了。准备2条可以弄脏的毛巾或抹布、浅盘与大钵、1块干抹布。



1 在浅盘里放入大量的水，将磨刀石浸水约30分钟，使其充分吸水。新的磨刀石很容易吸水，浸水的时间必须更久。研磨前，先用菜瓜布沾取清洁剂清洗，把脏污洗净。



2 毛巾沾水后，用力扭干再折叠，使其面积稍大于磨刀石，摊放在桌上。再把磨刀石放在毛巾上。旁边备妥装满水的大钵。



3 将刀刃朝左，以右手压住接近刀腹的部分固定。抬起刀背部分约1.5mm，左手指尖轻轻压住刀刃中央略靠前方的部分，保持固定的角度，来回磨15～20次。



4 反面的刀刃分成刀尖和刀腹两段来磨。刀刃朝右，先磨刀尖。刀腹部分以右手食指固定住，和3一样，抬起刀背部分1.5mm，左手的指尖压住刀尖部分，保持与磨刀石间的角度，来回磨15～20次。



5 磨刀时，轻轻以水沾湿磨刀石与菜刀，比较容易移动菜刀，方便磨利。



6 刀腹的部分也和4一样用手指压住，来回磨15～20次。为了让两面的刀刃磨得平均，磨刀的次数必须相同。



7 最后用清水充分洗净，以干燥的抹布拭干水分。钢刀研磨过后容易生锈，一定要充分擦干。也可放在煤气炉台上，离炉火50cm，把刀刃烤干。



8 将磨刀石以水洗净，同样以干燥的毛巾充分拭干，放置在阴凉处晾干。可以收纳在水槽下的橱柜里。如果放在日光直射的地方，可能会龟裂，要特别注意。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

其他海鲜料理

虾
乌贼
扇贝
牡蛎
章鱼
海瓜子



带鱼
香鱼
虹鳟
若鹭鱼
鲆鱼
星鳗

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

鱼类料理的便利道具

这里介绍几种便利的工具，剖鱼、烤鱼时，多加利用，烹调鱼类料理非难事。

拔刺夹





想要把竹荚鱼或白肉鱼等多小刺的鱼类，调理成生鱼片或熏烤鱼肉时，可以使用这种拔小刺的专用器具。鱼刺是从头部朝尾部方向斜斜分布，所以顺着刺的方向，夹住刺的顶端，一口气拔出即可。大支夹子好拿也好用。

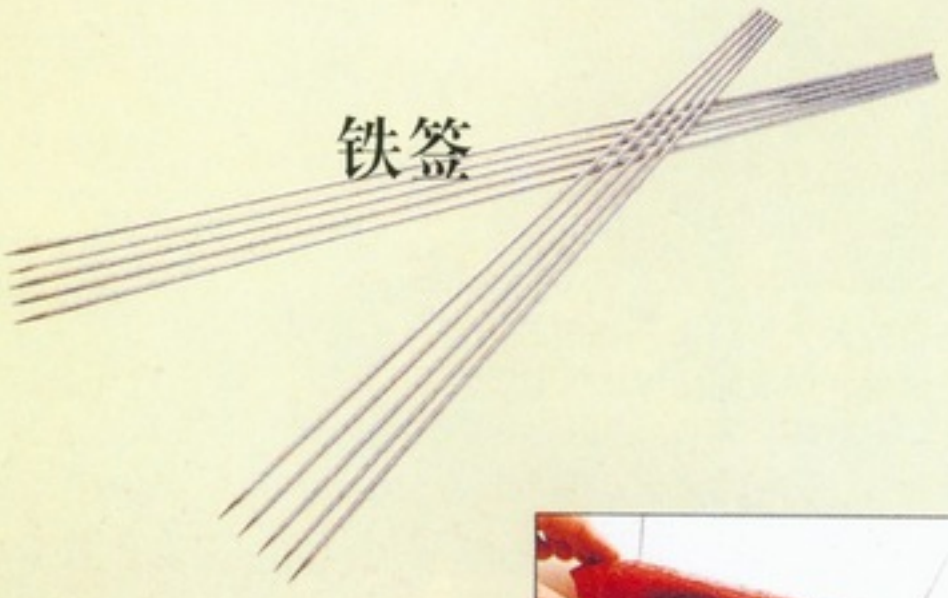
剖鱼菜刀



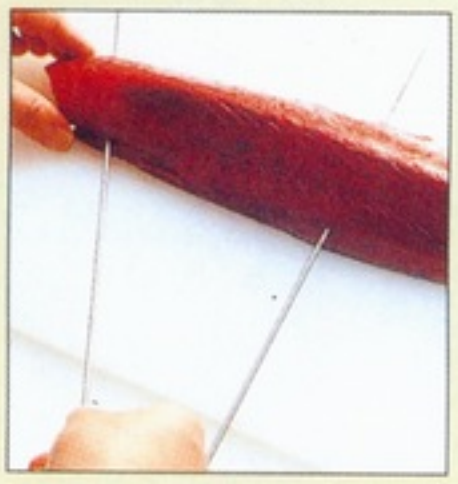


特地为剖鱼设计的代表性菜刀。钢质的刀身很厚实，尤其在分切整尾大型鱼或鱼骨、鱼鳞坚硬的鱼种时，最为方便。也可以用来切剁像狮鱼骨等鱼头、鱼骨部分。刀尖可以去鳃、刀腹用来剁骨，刀尖及刀腹都有不同的功用。选购剖鱼菜刀时，要挑选刀柄坚固，有重量感的产品。

铁签



烹调熏烤鲣鱼时、或想漂亮地烤出整尾鱼时。制作熏烤鱼片时都是先把鱼肉串在签上再用火直接烤，所以稍长的铁签比较好用。细尖的尖端会刺人，使用时要特别小心。



竹荚鱼刀(剖鱼小菜刀)





这是刀刃长约10～12 cm的小型剖鱼刀。一般称为竹荚鱼刀。其尺寸正好用来剖竹荚鱼、鸡鱼等体型中小型的鱼。尤其在砧板不大的情况下，使用这种菜刀比较方便。和剖鱼菜刀一样，要选择刀柄坚固的产品。

烤鱼网





用远火的大火烧烤，便能烤出美味的烤鱼。有一种二段式烤网，是将鱼只放在上层网架，下层网架置于炉火上，可以将鱼只与火源隔离，所以，即使用大火烧烤也不会焦黑。烤网一次最多放上2条鱼。

刮鳞刀





鲷鱼之类鱼鳞坚硬的鱼，用普通菜刀很难刮干净，甚至可能会伤到刀刃，如果有专用刮鳞刀就很方便了。从鱼尾朝头部方向，将鱼鳞削刮下来。刀子上面附有盖子，避免刮下的鳞片飞溅。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

油锅油炸

酥炸明虾

虾肉维持柔软的秘诀，在于以中温的热油在短时间内炸好。为了让虾一只只笔挺有型，预先准备的工夫可不能省。

虾，深受大众喜爱的一道佳肴。面衣炸得酥脆，

材料	（2人份）	（4人份）
虾	大6尾	大12尾
配菜		
卷心菜叶	3片	6片
小番茄	6个	12个
塔塔酱		
全熟水煮蛋	1个	1个
洋葱末	1大匙	1大匙
荷兰芹末	2大匙	2大匙
色拉酱	1½大匙	2大匙
原味酸奶	2大匙	3大匙
胡椒	少许	少许
虾的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
面粉、蛋汁、面包粉	各适量	各适量
炸油	适量	适量

虾 以虾作为生鱼片、寿司料，用来炸、烤、炒、煮，都很受欢迎。从大型龙虾、中型到小型的明虾、斑节虾、青虾、牡丹虾、甜虾等种类相当丰富。进口虾中最常见的草虾，和斑节虾属于同种。附着头部的虾，选择虾头与虾身紧粘者为佳，冷冻虾则选择肉质均匀饱满者，最为鲜美。





1 虾剥去虾壳，剔掉泥肠

虾壳留下带尾部的最后一节，以手剥去虾壳。虾背上两节相连之处以竹签戳入，慢慢勾出黑色泥肠再剔掉。



2 刮出尾尖的水分

为了避免油炸时热油爆开，把尾尖斜斜切掉。再用菜刀的刀尖轻刮虾尾，刮出水分。



3 切断虾的筋，炸出漂亮的形状

为了让虾炸好后形状挺直，在腹侧切2～3道4～5mm的刀痕。用两手拨开刀痕，扯断筋络。排放在砧板上，撒上盐、胡椒。



4 以面粉、蛋汁、面包粉的顺序裹上面衣

在准备盘里分别放入面粉、蛋汁、面包粉。虾先沾上薄薄的面粉，用手拍去多余的粉。再依序沾裹蛋汁，均匀地裹上面包粉。为了避免油炸时紧缩成团，虾腹侧的刀痕也要确实沾上面衣。



5 准备塔塔酱与配菜

将沾裹塔塔酱的水煮蛋切成碎末，放入小钵里。加入塔塔酱的其他材料，以汤匙调拌均匀。卷心菜切细丝，浸冷水，变得爽脆之后，以滤筛捞起。



6 以中温的热油炸

将炸油加热至中温，每次放入3尾虾油炸。中途翻面1次，炸2～3分钟，炸出漂亮的色泽后，沥干油分。剩下的虾子也以相同的方式炸好。在盘中铺放卷心菜与小番茄，再放上炸虾，淋上塔塔酱。

热量 1764kJ（1人份）　盐分 1.4g（1人份）　烹调时间 30分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

搭配切成小丁的蔬菜
作为汤料的副菜。
两道简单的菜肴，却分量十足。

马铃薯西芹菜汤

材料(2人份) 马铃薯2个 西芹½根 胡萝卜⅓根 洋葱¼个 奶油½大匙 高汤块⅓个 盐½小匙 胡椒少许 西芹叶少许

做法

1.马铃薯削皮，切成宽1.5cm的扇形，浸水约10分钟，沥干水分。

2.西芹去硬筋，切成1.5cm的小丁。胡萝卜削皮，纵切成4等份，从一端开始切成1cm宽。洋葱切成1cm的四方块。

3.在锅子里煮融奶油，以中火拌炒马铃薯、西芹、胡萝卜、洋葱，待全部材料都沾上奶油之后，加入3杯水，转大火。煮沸后，转小火，捞去汤面浮沫，捏碎汤块再加入，盖上锅盖，焖煮约10分钟。以盐、胡椒调味。

4.将西芹叶细切，加入锅中，煮沸后即可盛碗。

(1人份577kJ 盐分1.7g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

平底锅拌炒

清炒虾仁豆腐

添加清淡的调味料，可以享受清爽的口感。

虾仁加上豆腐，就是一道很有分量感的热炒。



热量 1139kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 35分钟

材料	（2人份）	（4人份）
小虾	200g	400g
木棉豆腐	1块（300g）	2块（600g）
葱	½根	1根
姜片	3片	6片
色拉油、酒	各1大匙	各2大匙
酱油、盐	各½小匙	各1小匙
胡椒	少许	少许
淀粉	½小匙	1小匙
芝麻油	1小匙	2小匙

做　法

1 将豆腐轻压出水分

在盘里放一个圆筛，在筛里放上豆腐，上面再放一只钵盘等重物。静置20分钟，压出水分后，切成1.5cm小丁。

2 预先处理虾与蔬菜

虾洗净沥干水分，剥壳去尾，以竹签剔去泥肠。放入大钵里，加入淀粉，以手抓捏均匀。葱切成8mm宽的小轮形。

3 以中火拌炒

在平底锅中烧热色拉油½大匙（1大匙，4人份），放入豆腐，以中火迅速拌炒后取出。倒入剩下的色拉油，以中火烧热，放入虾、姜拌炒。待虾变色后，加入葱略炒一下，把豆腐回锅。淋上酒、酱油，撒上盐、胡椒，拌炒均匀，最后淋上芝麻油，拌匀即可盛盘。

烹调要诀

剥壳与去尾的虾，加入淀粉抓匀。经过这道手续，虾在炒过后不仅肉质变得更有弹性，虾的鲜甜也不会流失。



菜单搭配建议

搭配以黄绿色蔬菜烹调的副菜，补充维生素A。这道塌菜煮木耳，将塌菜切去根部，剥开，切成长度的一半。木耳泡开，切成容易食用的大小。大蒜切成薄片，红辣椒去籽切成两段。以色拉油拌炒所有的材料。加入水与鸡汤颗粒煮沸，加入盐、胡椒调味，最后淋上芝麻油即可。塌菜也可以换成油菜。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

茄汁虾仁

用辣味番茄酱勾芡虾仁，做成这道中式招牌菜。腌好的虾仁先烫过，可避免鲜甜流失，是做好这道菜的秘诀。

炒锅拌炒

菜单搭配建议

副菜搭配可以摄取到许多蔬菜的菜肴。汤品则考虑到缓和茄汁虾仁的辣味，搭配口感温润的鲜奶汤，成为两菜一汤的菜单组合。

材料	（2人份）	（4人份）
青虾	150g	300g
水煮青豆	1/4杯	1/2杯
葱末	2大匙	4大匙
姜末	1/2大匙	1大匙
蒜末	1/2小匙	1小匙
虾的腌料		
酒	1/2大匙	1大匙
淀粉	1/2大匙	1大匙
盐	少许	少许
综合调味料		
番茄酱	1 1/2大匙	3大匙
豆瓣酱	1小匙	2小匙
高汤		
鸡汤颗粒	1/3小匙	1/2小匙
热水	1/2杯	2/3杯
淀粉	1小匙	2小匙
盐	适量	适量
色拉油	2 1/2大匙	4大匙

热量 602kJ（1人份）　盐分 1.5g（1人份）　烹调时间 30分钟

做法

1 预先处理虾

虾剥壳去尾，以竹签剔去泥肠。在加入少许盐的水里迅速洗过，以纸巾拭干水分。在大钵里放入虾与虾的腌料，拌匀，让所有材料都均匀沾裹。

2 烫煮虾仁

在锅子里放入2～3杯水（3～4杯，4人份）与色拉油1 1/2大匙（2大匙，4人份）、盐2/3小匙（1小匙，4人份），开大火，煮沸后放入虾仁汆烫。待虾仁变色后，以滤筛捞起，沥干汤汁。

3 准备综合调味料与高汤

将综合调味料的材料混合在一起。把鸡汤颗粒倒入热水，调制成高汤。淀粉以2小匙的水（1 1/2大匙，4人份）溶开。

4 爆香香味蔬菜，加入综合调味料

在炒锅中放入色拉油1大匙（2大匙，4人份），以大火烧热，加入葱、姜、大蒜爆香。待散发香味后，把香味蔬菜拨到锅边，在腾出来的位置倒入综合调味料，加热。

5 放入虾仁，用大火拌炒

将所有的材料拌炒在一起，待沸腾后，加入虾仁拌炒一下，再加入高汤。一边煮一边从下往上翻炒，再度煮沸后，将火略微关小，把虾仁推到锅边，将淀粉水再度搅匀，再倒入。迅速拌匀，待全体呈粘稠状后，盛盘，撒上青豆。

烹调要诀

将腌过的虾仁，放入加了色拉油与盐的沸水里，一边拨散，一边汆烫。待虾仁变成淡红色就立刻捞起。

烫煮太久肉质会变硬，要特别注意。用明虾、草虾等较大的虾来烹调，就是一道相当豪华的佳肴。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

烤箱烘烤

虾仁蔬菜焗饭

细滑的白色奶油酱汁，和鲜虾的甘甜相当速配。利用剩饭也能做出豪华大餐，令人欣喜。

材料	（2人份）	（4人份）
虾仁	150g	300g
洋葱	¼个	½个
玉菇	½包	1包
西兰花	½棵	1棵
玉米粒（罐装）	¼杯	½杯
胡萝卜	小½根	小1根
比萨用乳酪	30g	60g
奶油	2½大匙	5大匙
牛奶	1杯	2杯
米饭	2饭碗份	4饭碗份
色拉油、盐、胡椒	各适量	各适量
面粉	2大匙	4大匙

热量 1388kJ（1人份）　盐分 1.1g（1人份）　烹调时间 30分钟

菜单搭配建议

焗饭的口味重且分量十足，搭配简单的色拉最适合。这道生菜芦笋色拉，将西生菜浸泡冷水，待爽脆之后，拭干水分，撕成容易食用的大小。芦笋以加盐的沸水汆烫至略硬，切成易食用的大小。盛盘，撒上大量的荷兰芹末，再淋上法式色拉酱即可食用。

做法

1 预先处理材料

虾以竹签剔除泥肠。洋葱纵切成薄片。玉菇切去根部，分成数小株。西兰花分切成小株之后，纵切成薄片。将玉米粒罐头的汤汁沥干。大蒜剥皮后磨泥。乳酪切成粗末。在2个（4个，4人份）耐热容器里薄薄地涂上色拉油。

2 制作蒜香饭

在平底锅中放入½大匙（1大匙，4人份）奶油，以中火烧热，放入大蒜炒1～2分钟。放入米饭与盐少许（¼小匙，4人份）、胡椒少许，拌炒在一起。平均地铺放在耐热容器里。以200℃开始预热烤箱。

3 以中火拌炒虾与蔬菜

平底锅以纸巾擦拭干净，放入1大匙（2大匙，4人份）奶油，以中火烧热。放入虾、玉菇、西兰花、玉米粒，以中火拌炒，待虾变色后即可取出。

4 制作白色酱汁

以纸巾擦拭平底锅，放入1大匙（2大匙，4人份）奶油，以中火烧热。放入洋葱炒1～2分钟，加入面粉，将火稍微转小，轻轻拌炒避免烧焦。炒至面粉松散开来，再将平底锅离火，加入牛奶与盐¼小匙（½小匙，4人份）、胡椒少许，拌匀。再开火，以中火边煮边搅拌2～3分钟，加入炒好的虾与蔬菜。

5 放入200℃的烤箱烘烤

在蒜香饭上均匀铺上4，撒上乳酪，放入200℃的烤箱烤7～8分钟。使用烤面包机时，分成2～4次烘烤。由于表面容易烤焦，可以在中途盖上铝箔纸盖后，再继续烘烤。

烹调要诀

待白色酱汁煮沸之后，就将事先炒好的配料回锅，大幅度地搅拌，让所有材料都均匀沾裹酱汁。虾换成冷冻的综合海鲜，也一样美味。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

炸虾天妇罗

可以尽情享受鲜虾原味的招牌菜。搭配当季的蔬菜，热腾腾地享用。

油锅油炸

热量 1388kJ（1人份）　盐分 1.1g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
虾	大4尾	大8尾
茄子	1个	2个
青紫苏叶	4片	8片
蘸料		
高汤	1/3杯	2/3杯
酱油、料酒	各1大匙	各2大匙
面衣		
蛋汁	1/2个份	1个份
面粉	2/3杯	1 1/3杯
冷水	1/2杯	1杯
面粉、炸油	各适量	各适量

做　法

1 准备蔬菜与蘸料

茄子去蒂头，纵切对半，长度切成2等份，在表皮间隔8mm纵切刀痕。泡水约10分钟，捞起拭干水分。青紫苏叶以纸巾拭干水分。在锅子里放入蘸料的材料拌匀，开大火，煮沸后离火。

2 预先处理虾

虾剥壳，只留下尾部的最后一节。以竹签剔除泥肠。把尾尖斜斜切掉，用菜刀的刀尖刮出虾尾的水分。在腹侧切5～6道浅浅的刀痕。以两手拨开，拉出漂亮的形状。

3 制作面衣

在大钵里放入蛋汁与冷水拌匀。加入面粉，大幅度地搅拌至稍有结块的程度。虾先薄薄地拍上面粉。

4 以中温的热油油炸

将炸油烧热至中温，虾裹上面衣后下锅。以长筷不时翻动，炸1～2分钟，炸至酥脆。茄子也同样地沾上面衣油炸。炸青紫苏叶时，只要在叶背沾上面衣即可油炸。一起盛盘，将蘸料再度加热，随菜附上。

烹调要诀

重点在于制作天妇罗的面衣时，不要搅得太均匀。先把蛋汁和冷水充分拌匀，加入面粉后，只要以长筷大幅度地搅拌，面粉还留有结块的程度就可以了。



菜单搭配建议

以爽口的蔬菜作为副菜。这道**蘑菇四季豆番茄色拉**，是将喜爱的菇类切成易食用的大小，以沸水迅速汆烫过，沥干水分。四季豆以加盐的沸水汆烫过，切成易食用的大小，番茄去蒂头与籽，切成小丁。以法式色拉酱拌匀蘑菇、四季豆与番茄。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

小卷卤青芋

锅子炖煮

分量十足，是一道相当常见的卤菜。确实学会小卷的处理法，调理起来更便利。略煮一下就先取出，可避免把小卷煮得太硬，待芋头煮好后，再回锅完成。



将小卷的头与内脏从身体里取出

将小卷带鳍的一面朝上放置，手指插入小卷的体腔，分开身体与头部的相连处。以左手撑开体腔内部，右手抓住头部，慢慢将内脏拉出。



取出体腔内残留的软骨与内脏

以手指拔出体腔内侧残留的软骨。将手指伸入体腔中，以水清洗并挖出残留的白色内脏。放置在滤筛上，沥干水分。

热量 949kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 40分钟



将连在触脚上的内脏切除

以左手压住触脚连接处，菜刀向后拉，从连接眼睛的部位下刀，切开触脚和内脏。万一切到眼睛，里面的汁液会流出来，沾污砧板，很难清洗干净，要特别注意。



除去嘴部尖喙

两手拿着圆轮状的触脚，翻面剥开，露出中间嘴部的尖喙，以指尖将尖喙连着旁边的肉一起剥下。



处理触脚

将较长的2只触脚前端2～3cm切掉。较大的吸盘坚硬且口感不佳，用刀尖刮掉。在触脚与触脚之间切一道刀痕摊开，每2～3只触脚分切开来。



切开身体，预先准备蔬菜

以纸巾拭干水分，切成1.5cm宽的圆轮状。不必取下鳍部，连同身体一起切开。和触脚一起放在盘里，盖上保鲜膜，在准备蔬菜的空档，可以先放入冰箱冷藏。青芋去皮，放入大钵里，撒上少许盐抓捏均匀，以水洗掉粘液，放在滤筛里，沥干水分。豌豆荚去蒂头与硬筋，放入加了少许盐的沸水里，迅速汆烫一下，再浸泡冷水冷却，拭干水分。



在煮沸的卤汁里放入小卷

在锅中加入酒、料酒、砂糖与酱油1½大匙（3大匙4人份），煮沸后再放入小卷，迅速搅拌一下，让所有的小卷都能沾上卤汁。盖上锅盖，以中火焖煮约2分钟，取出小卷。小卷煮太久会变硬，只要把鲜味煮进卤汁里，就可以先取出。



卤青芋，将小卷回锅

在7的锅子里，放入水⅔杯（1杯4人份）和剩下的酱油拌匀，煮沸后再放入青芋，转小火，盖上锅盖，卤煮12～15分钟。卤至青芋变软后，将小卷回锅，加入豌豆荚，以稍弱的中火略煮一下即可盛盘。

材料	（2人份）	（4人份）
小卷	1只	2只
青芋	4～5个	8～9个
豌豆荚	6片	12片
卤汁用调味料		
酒	2大匙	4大匙
料酒	2大匙	4大匙
砂糖	½大匙	1大匙
酱油	2大匙	4大匙
盐	适量	适量

乌贼

乌贼有许多种类，像是锡乌贼（小卷）、枪乌贼（透抽）、纹甲乌贼（花枝）、莹乌贼（小管）等等，一般作菜最常使用的还是锡乌贼和枪乌贼。这两种是日本人最喜爱的海鲜之一。做成生鱼片、卤菜、烧烤或油炸料理都很好吃。利用内脏腌制的盐辛乌贼（小卷）也很有名。肉质透明富有弹性，鱼眼澄澈者就是新鲜货。在营养方面，含有优质蛋白质，更有丰富的维生素与矿物质。锡乌贼的产季以夏季至秋季，枪乌贼的盛产期则在春季过后。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

菜单 搭配建议

这道口味浓郁、具分量感的卤菜，
可以搭配酸酸甜甜、
辣劲十足的泡菜。

辣萝卜泡菜

材料(2人份)　萝卜¼根(300g)　姜(小)½块　红辣椒1根　盐2小匙　芝麻油1大匙　醋2大匙　砂糖2大匙

做法

1. 萝卜削皮，切成8mm的长方条，放入大钵中，均匀撒上盐。在大小约略相同的另一个钵中装水，压上萝卜，静置直到萝卜条变软。
2. 姜去皮，切成细丝。辣椒切去蒂头及籽，斜切成细丝。挤干萝卜的水分，放入大钵里。
3. 在平底锅里放入芝麻油、红辣椒，以小火慢慢爆香，待散发出香味后，离火加入姜、醋、砂糖拌匀。淋在萝卜上，搅拌均匀，放入冰箱中冰凉后即可食用。

(1人份594kJ　盐分3.7g)

＊欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

凉拌小卷虾仁

这也是一道相当受欢迎的下酒菜。整只小卷下锅烫煮，煮至柔软就捞起，就是这么简单。趁热腌渍酱汁，道菜美味的秘诀。

锅子烹煮

热量 803kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 45分钟

材料	（2人份）	（4人份）
小卷	小1只	小2只
小虾	100g	200g
小黄瓜	1根	2根
西芹	½根	1根
洋葱	¼个	½个
红甜椒	1个	2个
法式色拉酱	⅓杯	⅔杯
荷兰芹末	2大匙	4大匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许

菜单搭配建议

搭配这道乳酪香煎茄子，就是一套标准的义式菜单。茄子切去蒂头，直切对半，以略多的橄榄油或色拉油煎至柔软。放上比萨用乳酪，盖上锅盖，焖煮至乳酪融化即可。

做法

1 预先处理小卷

小卷拔除内脏，以清水冲洗体腔内侧，拔出软骨。将鳍连皮一起剥下，从剥下的部分将表皮往左右剥开，沿着身体剥下全身的皮（参照烹调要诀）。

2 预先处理小卷触脚与虾

将小卷的触脚从眼睛的下方切去，剥除尖喙。剥皮，切去触脚前端的2cm部分。虾剥壳，挑除泥肠。

3 烹煮小卷与虾

在沸水中加入少许盐，将小卷的身体与触脚放入，以大火将小卷煮至表面变白，即可取出。接着放入虾，同样煮至表面变色，放在滤筛上，沥干水分。

4 将小卷与虾腌渍在法式色拉酱里

趁热将小卷的身体切成1cm宽的圆轮状，触脚每2～3只切成1块。和虾一起放入大钵里，加入法式色拉酱拌匀，静置放凉。

5 切蔬菜

将小黄瓜直切对半，斜刀切成薄片，西芹去硬筋，斜刀切成薄片。洋葱直切薄片，红甜椒去蒂头与籽，再切成薄薄的圆轮形。

6 加入蔬菜腌渍

在4的大钵里，放入蔬菜拌匀，加入荷兰芹末、盐、胡椒各少许，调拌均匀。再放入冰箱冷藏，直到蔬菜变得柔软，即可取出食用。

烹调要诀

将手指伸入鳍与身体之间，用左手将小卷的身体压在砧板上固定，以右手撕下鳍，慢慢将整片皮拉开（右图）。从剥除皮的部位开始，将手指插入皮与身体之间，顺势横向将旁边的皮一并剥下来（左图）。如果太滑，可以用纸巾垫着压住，比较容易剥除。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

照烧小卷

整只小卷下去烧烤，可以充分享受到小卷的豪华美味。使用新鲜的小卷更加可口。

网架烧烤

材料	（2人份）	（4人份）
小卷	2只	4只
小卷的腌料		
酱油	3大匙	3大匙
料酒	2大匙	2大匙
酒	1大匙	1大匙
姜汁	1小匙	1小匙
小青椒	4根	8根
七味辣椒粉	适量	适量

做　法

1 预先处理小卷

小卷拔除内脏，去掉内脏与尖喙。不用剥皮，只要在身体的两面，不切断地平行切出细细的刀痕。

2 腌渍小卷

在准备盘中放入身体与触脚，加入腌料中的酱油、料酒、酒、姜汁，抓捏均匀。中途翻面一次，静置15～20分钟，使之腌渍入味。

3 以略强的中火烧烤小卷

烧热煤气炉所附烤架（或烤鱼网），将2只份的小卷身体与触脚放上，以略强的中火烤6分钟，翻面再烤6分钟。用刷子将腌料均匀刷上，将火转略小，再烤3分钟。翻面，同样刷上腌料，烤2～3分钟。制作4人份时，剩下的小卷也以相同的方式烤好。小青椒放入烧热的平底锅中，迅速地炙烤一下即可。在盘中放入烤好的小卷，撒上七味辣椒粉，饰以小青椒。

热量 849kJ（1人份）　盐分 3.2g（1人份）　烹调时间 45分钟

烹调要诀

待小卷的两面都烤出微焦色，分成2次将腌料以刷子刷上。涂上腌料之后很容易烧焦，所以将火候调整成稍弱的中火，将小卷烤干，烤出酱油的光泽。



菜单搭配建议

配分量十足的乡村风味茄卤青椒，成为一套纯日式的套餐。茄子去蒂头，切成略大的滚刀块，浸水之后，沥干水分。青椒直切对半，去蒂头与籽。以略多的色拉油拌炒，在所有材料都沾上油之后，放入沙丁鱼，加入水、料酒、酱油、卤至整体柔软即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

盐炒小卷油菜

大火快炒迅速烹调的小卷充满了柔软的嚼感，极富魅力。也可以淋在米饭上做成盖饭。

炒锅拌炒

材料	（2人份）	（4人份）
小卷	小1只	小2只
油菜	小2棵	3棵
胡萝卜	1/6 根	1/3 根
木耳（干燥）	2.5g	5g
姜丝	1/2 块份	1块份
色拉油	1 1/2 大匙	2大匙
鸡汤颗粒	1/3 小匙	1小匙略少
盐	适量	适量
砂糖	1/2 小匙	1小匙
淀粉	1/2 大匙	1大匙

做法

1 预先处理小卷

小卷拔除内脏，以清水洗净，剥下鳍，把皮也一起剥下。切除触脚里的内脏，剥去尖喙，刮除吸盘，切成长4～5cm。将身体纵切摊开后，再纵切对半，并切成格纹状（参照烹调要诀），再切成小段。鳍切成容易食用的大小。在加入少许盐的沸水里迅速烫过，沥干水分。将木耳用水泡开。

2 切油菜与胡萝卜、木耳

油菜将叶与茎分切开，茎切成4等份，叶切成大段。胡萝卜削皮，切成长5cm的薄片。木耳沥干水分，切除根部，较大块的再分切成两块。

3 预先汆烫油菜

炒锅中放1/2大匙色拉油（1大匙=4人份）烧热，放入油菜的茎，以大火拌炒，撒上少许盐。加入恰可淹浸材料的沸水，烫约1分（约2分钟=4人份），沥干水分。在1/2杯（1杯=4人份）的沸水里，加入鸡汤颗粒、盐1/2小匙（1小匙=4人份）、砂糖，煮至溶解，制作高汤。淀粉以同量的水调开。

4 以大火拌炒在一起

用纸巾擦干炒锅中的水分，烧热剩下的色拉油，放入胡萝卜与姜、油菜的茎和叶、木耳，以大火拌炒，倒入高汤。煮沸后，加入小卷，继续以大火迅速拌炒，将调开的淀粉再搅拌一次后加入，大幅度地搅拌勾芡，盛盘。

烹调要诀

将菜刀斜放，从右边以2mm的间隔，在小卷上斜斜地切出刀痕。左右换边，这次将刀垂直，以相同的间隔切出刀痕。汆烫后，刀痕就会扩张，呈现漂亮的松果花纹。



菜单搭配建议

副菜推荐这道辣味小黄瓜西芹。小黄瓜以菜刀轻轻拍扁，折成4cm长。西芹去硬筋，同样拍扁，撕成容易食用的大小。混合酱油、醋、芝麻油、切成小圆轮状的辣椒、大蒜薄片，用来腌渍小黄瓜与西芹，腌至柔软即可。

热量 773kJ（1人份）　盐分 1.3g（1人份）　烹调时间 30分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

葱油小卷煎饼

在添加山药的柔软饼皮里，放入大量的葱花。就是一道最适合下酒的好菜。

材料	(2人份)	(4人份)
小卷	1只	2只
细葱	½把	1把
山药	100g	200g
醋	½大匙	½大匙
酒	½大匙	1大匙
盐	少许	少许
色拉油	适量	适量
柠檬汁	½大匙	1大匙
酱油	½大匙	1大匙

平底锅煎煮

热量 807kJ（1人份）　盐分 1.0g（1人份）　烹调时间 25分钟

做法

1 预先处理小卷

小卷拔除内脏，拔出软骨。将身体切开，摊成一整片，直切成3~4等份，再切成6mm宽。将触脚里的内脏切除，剥除尖喙，切掉触脚的前端，再切成长1cm。细葱切成葱花。

2 研磨山药

削去山药的外皮，浸入以醋与2杯水调成的醋水里，沥干水分，放进研钵里磨成泥。

3 制作饼皮材料

将酒、盐加进山药泥里，用汤匙拌匀，加入小卷与细葱，再搅拌均匀。

4 以稍弱的中火煎饼

在平底锅中放入少许色拉油，以稍弱的中火烧热，用大圆匙舀起3的材料，倒入锅中，做成直径4~5cm大小的圆饼。将两面煎至微焦色。全部的分量如果一次煎不完可以分成数次。沾上柠檬汁与酱油调成的酱汁，即可食用。

烹调要诀

这道煎饼的特色就是饼皮不加面粉，而是以山药调拌饼皮材料。煎好后质地松软，丝毫没有硬实的感觉。做成直径4~5cm的小型尺寸，比较容易煎熟，小卷也不会煎得太硬。换成樱花虾或小银鱼作为材料，也一样好吃。

菜单搭配建议

副菜可以选择一边煎饼，一边迅速做好的豆腐玉菇煮鳕鱼子。将木棉豆腐切成小块，和分成小株的玉菇用色拉油迅速拌炒一下，淋上酒，加水煮沸，放入剥散的鳕鱼子，略煮一下即可起锅。也可以用辣味鱼子代替鳕鱼子。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酥炸鲜贝腌肉卷

用腌肉包卷，更增添浓郁香味。可以尽情享受新鲜扇贝的鲜甜与柔软口感。

油锅油炸

材料　（2人份）　（4人份）

- 扇贝……大4个　大8个
- 腌肉……2片　4片
- 西生菜……¼个　½个
- 酱汁
 - 番茄酱……2大匙　4大匙
 - 柠檬汁、酱油……各½大匙　各1大匙
- 扇贝的腌料
 - 盐、胡椒……各少许　各少许
- 蛋汁、面粉……各适量　各适量
- 面包粉、炸油……各适量　各适量

做　法

1 准备配菜与酱汁

将西生菜切成细丝，泡水至爽脆后，以滤筛捞起，沥干水分。拌匀酱汁的材料。

2 以腌肉卷起扇贝，裹上面衣

将腌肉切成宽度的一半。在扇贝的两面撒上盐、胡椒，侧面卷上腌肉，以牙签固定。按照面粉、蛋汁、面包粉的顺序裹上面衣。

3 以高温的热油油炸

将炸油烧热至高温，每次放入3～4个扇贝腌肉卷。以长筷不时翻动，油炸2～3分钟，炸至酥脆。沥干油分，盛盘，搭配西生菜，淋上酱汁。

厨房笔记

尽量使用肉质较厚的生鱼片用扇贝，吃起来口感更佳。以高温的热油迅速炸一下，如果炸得太熟，肉质会变硬，失去了鲜味，所以要特别注意。以腌肉包卷牡蛎，裹上面衣再酥炸，也有相同的美味。

热量 1511kJ（1人份）　盐分 2.9g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

搭配这道**马铃薯青豆牛奶汤**，以补充蔬菜。将洋葱切成碎末，马铃薯削皮，切成1cm的小丁。以奶油炒洋葱、马铃薯、青豆，加入恰可淹过材料的水与鸡汤颗粒，煮至材料变软。加入牛奶煮沸，再以盐、胡椒调味。





扇贝

栖息在寒冷海域的双壳扇贝，主要的食用部分是连接两片外壳的贝柱（也就是鲜干贝）。口感柔软，带有微微的鲜甜，适合制作生鱼片、醋腌、油炸、热炒等各种料理。蛋白质含量丰富、热量低，更含有大量的维生素B_2。这种贝类本来盛产于冬季。

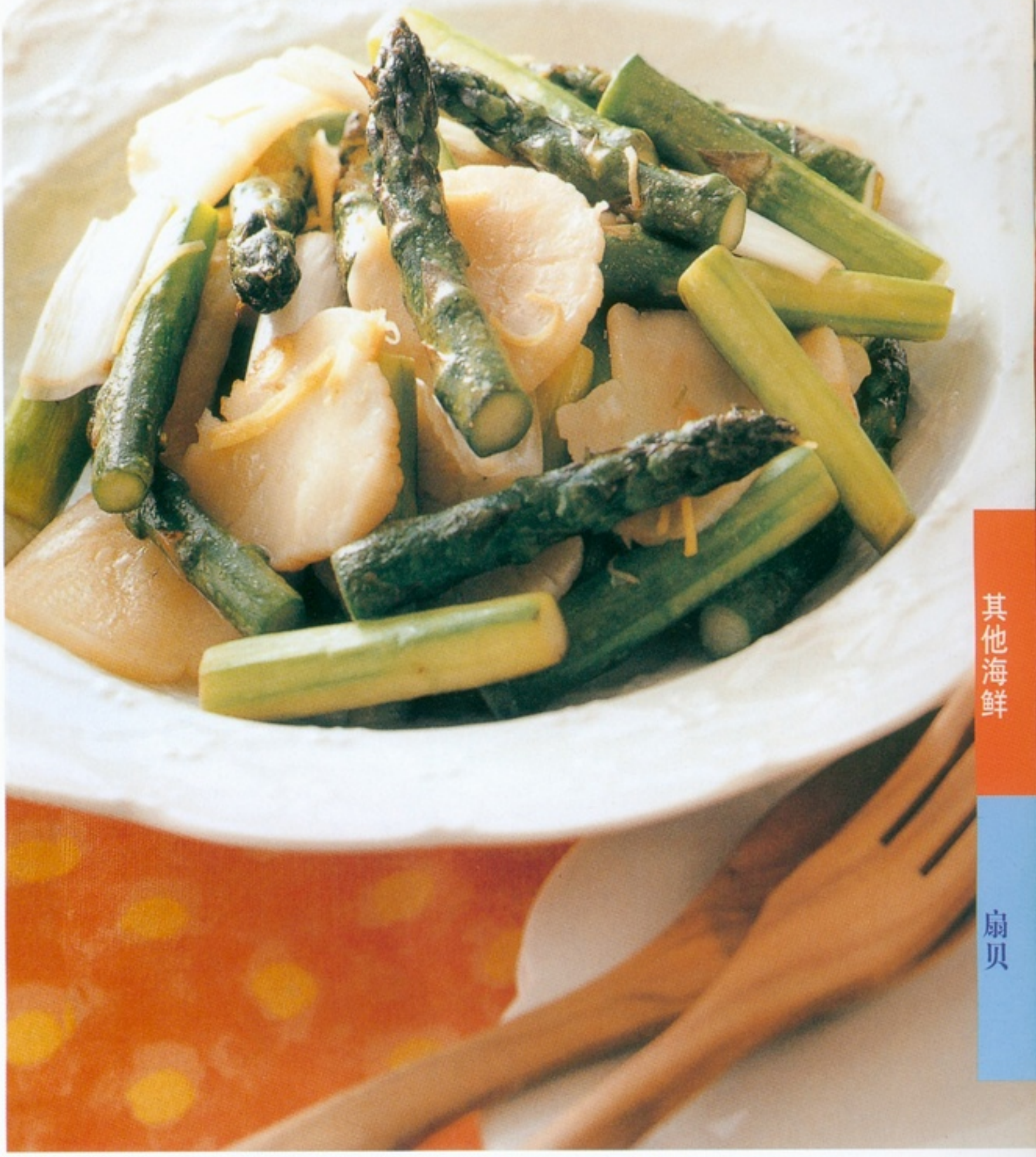


THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

热炒芦笋扇贝

鲜美滋味的顶极热炒，引出扇贝与芦笋加入姜丝提味。



炒锅拌炒

热量 414kJ（1人份）　盐分 1.1g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
扇贝（生鱼片用）	3个	6个
绿芦笋	8根	16根
葱	1/3根	1/2根
姜片	2片	4片
色拉油	1大匙	2大匙
盐	适量	适量
酒	1大匙	2大匙
胡椒	少许	少许

做法

1 薄切扇贝

将菜刀平放，薄切扇贝，其厚度切成3～4等份。

2 预先处理蔬菜

用削皮刀削除绿芦笋的根部硬皮，切成长4cm。葱切成长4cm，纵切对半。姜切成细丝。

3 以中火焖煮绿芦笋

在炒锅中放入色拉油1/2大匙（1大匙，4人份），以大火烧热，放入绿芦笋、盐少许，迅速拌炒一下。加入1/3杯沸水（1/2杯，4人份），盖上锅盖，以中火焖煮约2分钟。再捞起，放在滤筛上，沥干水分。

4 以大火拌炒在一起

将炒锅稍微擦拭一下，倒入色拉油1/2大匙（1大匙，4人份），以稍强的中火烧热，放入扇贝、葱、姜拌炒。待所有材料都沾上油，将绿芦笋回锅，淋上酒、撒入盐1/3小匙（2/3小匙，4人份）、胡椒，转大火，大幅度地拌炒在一起。

材料笔记

姜是非常适合烹调海鲜料理的香味蔬菜。清爽的香气与辛辣的风味，可以消除海产的腥味。在预先处理时，淋上一点姜汁，或者在热炒、炖煮的料理上放一点姜片、姜丝，或在完成后搭配少许姜泥，有各式各样的使用方法。

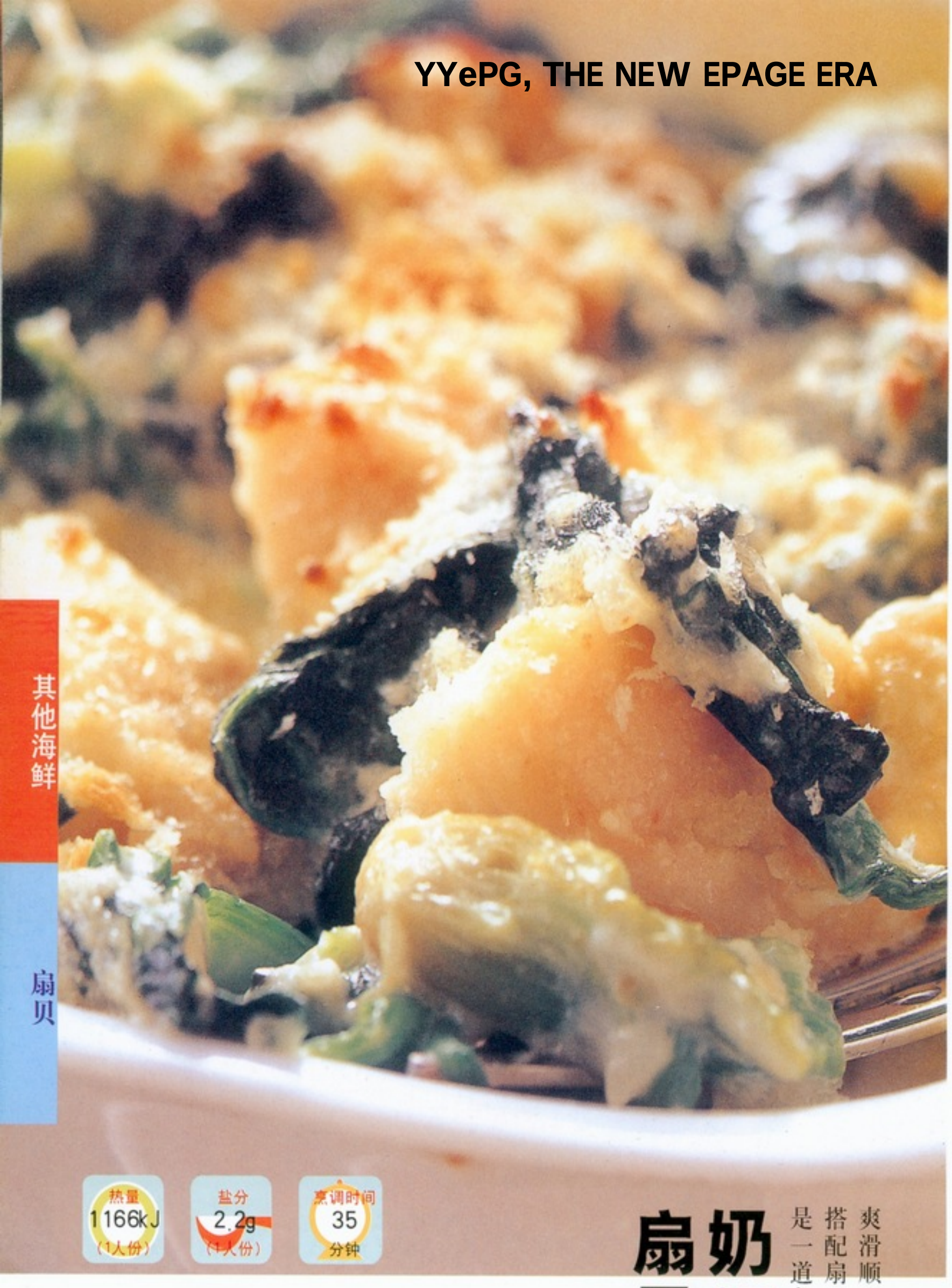


菜单搭配建议

主菜非常爽口，所以搭上味道较浓郁的副菜，以取得口味上的平衡。这道麻酱鸡丝拌西芹小黄瓜，是将鸡胸肉加酒，放入微波炉中蒸熟，撕成细丝。小黄瓜和西芹切成细丝。芝麻粉、酱油、醋、砂糖、豆瓣酱拌匀，最后再和鸡丝、小黄瓜、西芹调拌在一起。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



热量 1166kJ（1人份）　盐分 2.2g（1人份）　烹调时间 35分钟

奶焗菠菜扇贝

爽滑顺口的白色酱汁搭配扇贝最速配不过。是一道色香味及口感都很温和的料理。

烤面包机 烘烤

材料	（2人份）	（4人份）
扇贝（蒸过）	5个	10个
菠菜	½把（200g）	1把（400g）
洋葱碎末	1大匙	2大匙
牛奶	1杯	2杯
香叶	½片	½片
乳酪粉	2~3大匙	5~6大匙
面包粉	1½~2大匙	3~4大匙
盐	½小匙	1小匙
奶油、胡椒	各适量	各适量
面粉	1大匙	2大匙

做法

1 预先汆烫菠菜

菠菜的根部较粗，可在根部切出十字刀痕，充分洗净。把茎与叶分切开来，叶片切成长约3cm，茎切成大段，茎与叶分开浸水。以中火烧热锅子，将略为沥干水分的茎与盐¼小匙（⅓小匙4人份）放入拌炒，盖上锅盖焖煮一下。待菜茎变成漂亮的鲜绿色之后，加入叶片，煮至变软，平摊在滤筛上，一边冷却，一边沥干水分。

2 拌炒菠菜加入面粉

将锅子以中火再度烧热，放入奶油1大匙（2大匙4人份）煮融，加入洋葱拌炒。待洋葱炒至熟透后，加入挤干水分的菠菜再拌炒，待所有材料都沾上奶油后，加入面粉，以中火拌炒，使面粉沾裹菠菜。

3 加入牛奶与扇贝，以稍弱的中火烹煮

慢慢加入牛奶，搅拌均匀后，放入香叶，以盐¼小匙（⅔小匙4人份），胡椒调味。加入海扇贝，以稍弱的中火煮至呈黏稠状。

4 以烤面包机烘烤

开始预热烤面包机。在耐热容器里涂上薄薄的奶油。在每个容器平均放入½量（¼量4人份）3的海扇贝与菠菜，各撒上½量（¼量4人份）的乳酪粉与面包粉。再放入烤面包机中，烘烤15~20分钟。中途若是表面烤出微焦色，盖上铝箔纸再继续烘烤。若所有分量一次烤不完，可分成数次以相同方式烤好。用烤箱烘烤时，以200℃~220℃烘烤20~25分钟。

厨房笔记

于是一边拌炒配料，一边加入面粉与牛奶调成的白色酱汁，比较不易失败，做法简单。改用牡蛎烹调也很好吃。和西兰花、菜花等蔬菜的味道也速配。

菜单搭配建议

浓郁的焗烤主菜，可搭配蒜香炒莲藕作为副菜。将莲藕切滚刀块，大蒜和荷兰芹切成碎末。以橄榄油（或色拉油）将莲藕炒至熟透，加入大蒜再拌炒一下。以盐、胡椒调味，加入荷兰芹，炒至附着在莲藕块上。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

蒸扇贝炒木耳

利用蒸熟的扇贝做成简单热炒，最后以淀粉勾芡，将素材的鲜甜全部裹在汤汁里。

炒锅拌炒

热量 869kJ（1人份）　盐分 2.8g（1人份）　烹调时间 30分钟

材料	（2人份）	（4人份）
扇贝（蒸过）	8个	16个
油菜	2棵	4棵
木耳	5朵	10朵
葱	3cm	6cm
姜片	2片	4片
鸡汤颗粒	少许	¼小匙
盐、胡椒	各少许	各少许
色拉油、酒	各1大匙	各2大匙
砂糖	1小匙	2小匙
酱油	1½大匙	3大匙
淀粉	⅔小匙	1⅓大匙
芝麻油	¼大匙	½大匙

做　法

1 预先处理木耳与蔬菜

将木耳泡水约20分钟还原，切除根部，再切成容易食用的大小。油菜将茎与叶分切开来，茎纵切成4等份。葱切成长3cm的细丝，泡水，再沥干水分。姜切成细丝。

2 以中火焖煮油菜

在炒锅中放入色拉油½大匙(1大匙.4人份)，以大火烧热，放入油菜与盐拌炒。待蔬菜变成鲜绿色之后，加入⅓杯热水(½杯.4人份)，盖上锅盖，以中火焖煮约3分钟，放在滤筛上，沥干水分。

3 以大火拌炒再调味

将炒锅擦拭干净，追加色拉油½大匙(1大匙.4人份)，以中火烧热，加入姜爆香。待发出香味后，转大火，放入扇贝、木耳一起拌炒。待所有材料都沾上油之后，洒酒，加入鸡汤颗粒、水2大匙(4大匙.4人份)、砂糖、酱油、胡椒。待煮沸后，转小火，再煮约2分钟。

4 以水调开淀粉再勾芡

将淀粉以两倍的水调成芡汁，倒入锅中，以中火煮至芡汁变稠，加入芝麻油略拌一下，离火。在盘里铺上油菜，再盛上扇贝与木耳，最后放上葱丝。

材料笔记

蒸扇贝是将扇贝去壳、除去内脏，并且蒸熟。其鲜味会凝缩其中，可以用来热炒、炖煮、清蒸。其价格也比新鲜扇贝便宜，用来制作家常料理，轻松适用。

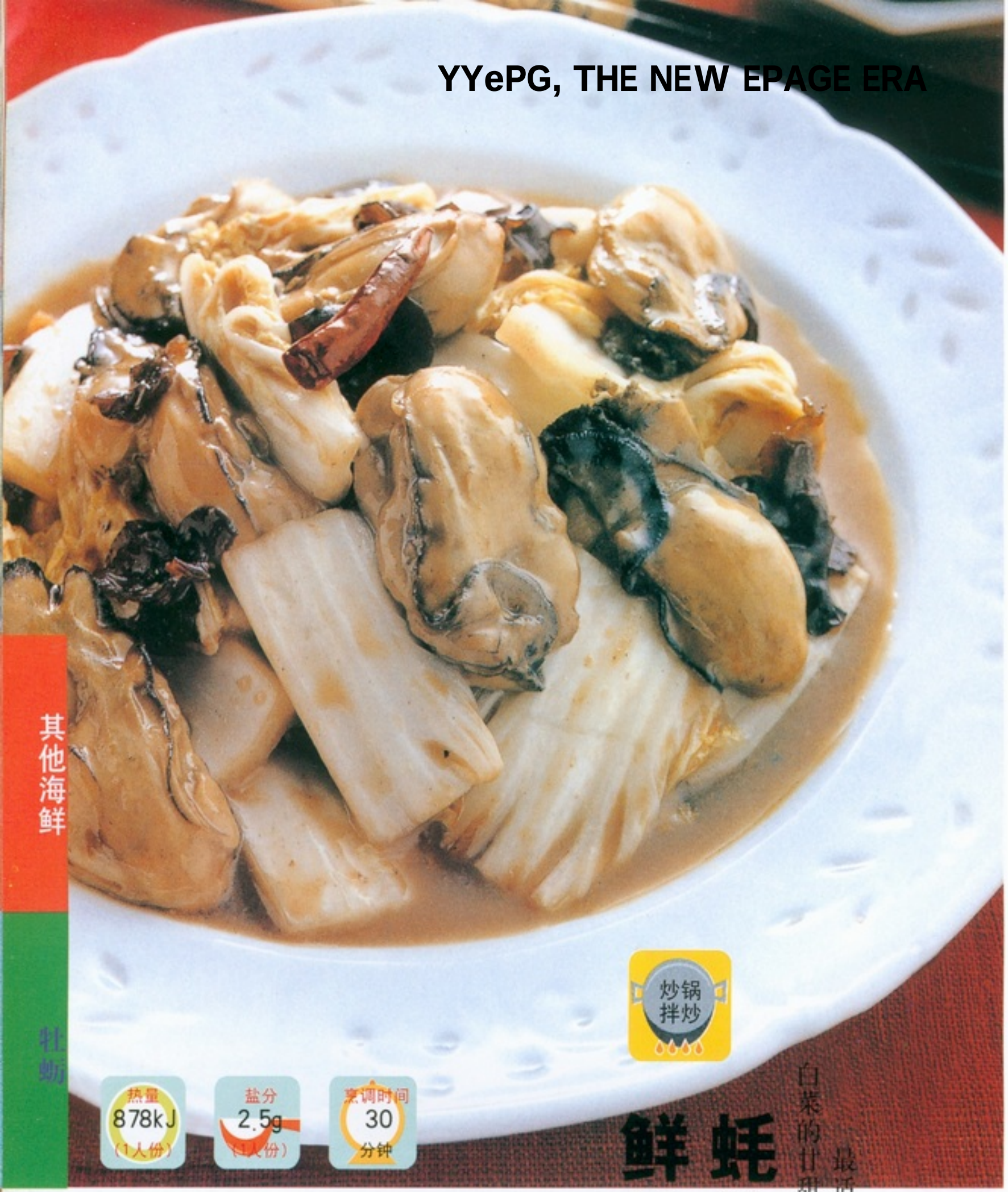


菜单搭配建议

搭配蔬菜汤，成为一套分量十足的菜单。将竹笋丝、胡萝卜丝与撕开的金针菇、豆芽菜，加入水与鸡汤颗粒，煮至柔软，以豆瓣酱和酱油、砂糖调味。以水调开淀粉，勾上薄芡，可依个人喜好洒上醋与芝麻油。加入猪肉片也很美味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



炒锅拌炒

热量 878kJ（1人份）　盐分 2.5g（1人份）　烹调时间 30分钟

鲜蚝油炒牡蛎白菜

以牡蛎的精华酿制而成的蚝油最适合拌炒这道料理。白菜的甘甜更是绝妙好滋味。

材料	（2人份）	（4人份）
牡蛎（已剥壳）	180g	360g
白菜叶	小2片	小4片
木耳	4朵	8朵
大蒜	½瓣	1瓣
红辣椒	½根	1根
蚝油、色拉油	各1½大匙	各3大匙
盐、淀粉	各适量	各适量
酒	1大匙	2大匙
酱油	½大匙	1大匙

做　法

1 预先准备蔬菜与香味蔬菜

将木耳泡水约20分钟还原，切除根部，再切成一口大小。白菜切成长约4cm、宽约2cm。用1瓣大蒜切成两半。红辣椒去蒂头与籽。

2 以盐水洗净牡蛎，清除脏污

牡蛎浸泡在以3杯水加1大匙盐的比例调成的盐水里，用手轻轻抓捏，洗去褶缝间的脏污。捞起，摊放在滤筛上，以纸巾轻压，拭干水分。

3 以大火拌炒牡蛎呈微焦色

在牡蛎肉上薄撒一层淀粉。在炒锅中放入色拉油1大匙（2大匙，4人份）、大蒜、红辣椒，以小火烧热、拌炒。待散发出香味后，转大火，放入牡蛎肉，将两面炒至微焦。待牡蛎肉炒出焦色之后，全部取出。

4 迅速拌炒在一起

将炒锅拭净，追加色拉油½大匙（1大匙，4人份）以大火烧热，加入白菜、木耳拌炒。待白菜稍微变软之后，将牡蛎、大蒜、红辣椒回锅，洒酒，略为拌炒一下。加入蚝油与酱油。以大火迅速拌炒均匀，盛盘。

烹调要诀

将剥好的牡蛎放入盐水里，用手轻轻抓捏清洗，避免把牡蛎抓破。洗掉褶缝里的脏污和沙子之后，就以滤筛捞起，沥干水分。



菜单搭配建议

推荐这道芝麻色拉酱拌西兰花作为副菜。将西兰花分成数小株，在加盐的沸水里略为汆烫，保持略硬程度。将豆瓣酱、芝麻油、芝麻粉，加进色拉酱里，调制成酱汁，用来调拌西兰花。添加菜花也很好吃。



牡蛎

冬季正是牡蛎的盛产期。生吃、酥炸、煮火锅、制作巧达汤都一样受欢迎。含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质。去壳的牡蛎，以肉质饱满、带有弹性者最新鲜。生食与熟食的牡蛎，差别不在于鲜度，而是必须视其产地海域的海水污染程度而定。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

香酥鲜牡蛎

这是一道必尝的基本料理。在牡蛎盛产的季节能够充分享受到牡蛎的鲜美多汁。

平底锅油炸

材料	（2人份）	（4人份）
牡蛎（已剥壳）	200g	400g
配菜		
卷心菜叶	3片	6片
樱桃萝卜	4个	8个
瓣形柠檬片	2片	4片
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
面粉、蛋汁、面包粉	各适量	各适量
中浓酱汁（无亦可）	适量	适量
炸油	适量	适量
淀粉	½大匙	1大匙

热量 1678kJ（1人份）　盐分 1.5g（1人份）　烹调时间 20分钟

菜单搭配建议

搭配这道蔬菜炒腌肉作为副菜。将胡萝卜与西芹切成长条。四季豆切去蒂头，稍微汆烫至略硬程度，切成长3cm。腌肉切成宽1cm。以色拉油炒红辣椒与腌肉，加入胡萝卜、西芹，炒至柔软，加入四季豆迅速拌炒一下，再以盐、胡椒调味。

烹调要诀

牡蛎的水分多，肉质柔软，不容易让面衣沾裹均匀。以指尖轻拍，将面包粉裹上。面包粉用手捏得更细一点，就很容易附着在牡蛎肉上。



做　法

1 以盐水洗净牡蛎，清除脏污

将牡蛎以盐水清洗，洗去脏污，摊放在滤筛上。以纸巾轻压，拭去水分。放入准备盘里，两面各撒上少许盐、胡椒。

2 准备配菜

将卷心菜切去硬心，切成细丝，浸水，待变得爽脆之后，捞起沥干水分。樱桃萝卜切去叶片，纵切对半。

3 将牡蛎裹上面衣

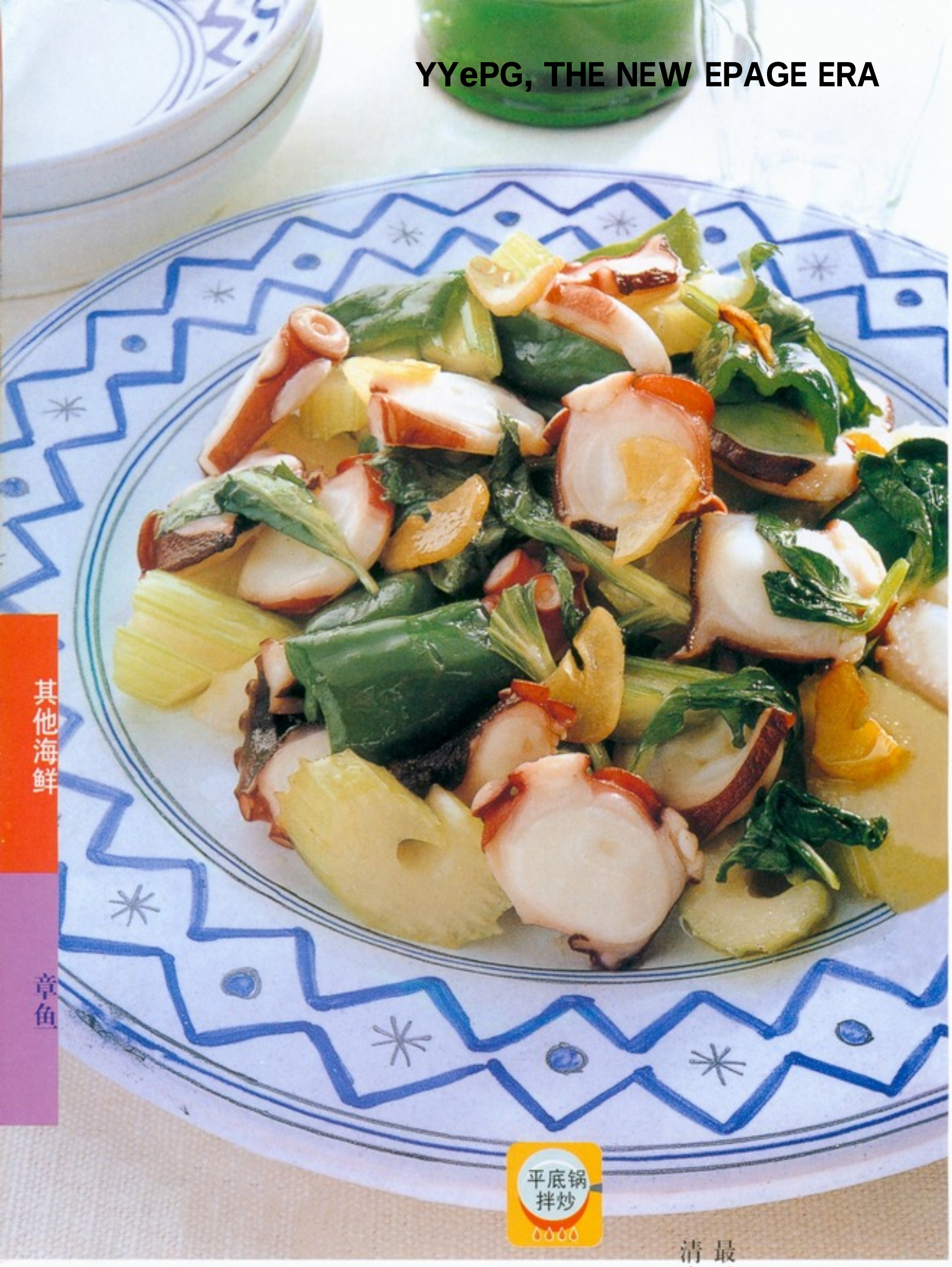
将面粉薄薄地撒在牡蛎上，依蛋汁、面包粉的顺序裹上面衣，不相叠地排放在准备盘里。

4 将略少的油烧热至略高的中温油炸

在平底锅里放入约3cm深的炸油，加热至略高的中温。每次放入5～6个牡蛎，以长筷翻动1～2次，炸2～3分钟，直到肉表面炸成金黄色。如果不断地用长筷戳动，面衣可能会散掉，要特别注意。沥干油分，盛盘，饰以卷心菜、樱桃萝卜、柠檬。可依个人喜好蘸取中浓酱汁或盐食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



蒜香西芹炒章鱼

清爽顺口，可充分享受其口感与风味。以盐调味，是受欢迎的意大利家常菜。

热量 619kJ（1人份）　盐分 1.7g（1人份）　烹调时间 20分钟

材料	（2人份）	（4人份）
水煮章鱼脚	1只（150g）	2只（300g）
西芹	½根	1根
青椒	3个	6个
大蒜	½瓣	1瓣
橄榄油（色拉油亦可）	1大匙	2大匙
盐	½小匙	1小匙
胡椒	少许	少许

做　法

1 预先处理材料

将章鱼切成厚3mm。西芹的茎与叶分切开来，茎部去除硬筋，斜切成宽1cm，叶片用手大略撕开。青椒纵切对半，去蒂头与籽，切成3cm的方块。使用1瓣大蒜时，纵切对半，再横向切成薄片。

2 以略强的中火拌炒

在平底锅中放入大蒜、橄榄油，以小火烧热，炒2～3分钟。将大蒜炒酥，散发出香味之后，转为略强的中火，放入章鱼、西芹茎部、青椒，以锅铲大幅度地搅拌，拌炒在一起。

3 撒上盐、胡椒，迅速起锅

待所有材料都沾上油之后，放入西芹叶，以略强的中火略为拌炒。撒上盐、胡椒，拌炒均匀后，即可起锅。

厨房笔记

炒章鱼时，秘诀在于快炒。若以小火长时间慢炒，不仅会炒出水分，肉质也会变老。以小虾或小卷代替章鱼来烹调这道菜也很美味。添加红甜椒等蔬菜，使得整道菜看起来更豪华。

菜单搭配建议

搭配酸奶酱拌胡萝卜小黄瓜，就是一套爽口的菜单。胡萝卜削皮，以削皮刀削成薄条状。小黄瓜切成长度的一半，同样削成薄条状。将色拉油、盐、胡椒加入酸奶乳，调制成色拉酱，淋在胡萝卜与小黄瓜上即可。

章鱼

一如众所周知，章鱼的特征在于本身的8只脚与突起的吸盘，以富有弹性的口感和鲜甜广受大众喜爱。一般看到的都是经过水煮处理的水煮章鱼，以鲜艳的红豆色及充满弹性者为佳。除了可以醋腌和油炸，在意大利料理中也相当常见。冬季是章鱼最美味的季节。



THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

酥炸章鱼

这是佐以葡萄酒或啤酒的下酒菜、也可以搭配米饭，道道菜令人欢喜。。

脆渍过的章鱼在油炸时容易爆开，要特别小心。

油锅油炸

材料	（2人份）	（4人份）
水煮章鱼脚	2～3只(300～450g)	5只(750g)
洋葱	小½个	小1个
章鱼的腌料		
蒜泥	少许	少许
姜汁	½小匙	1小匙
酒	½大匙	1大匙
酱油	1小匙	2小匙
盐	½小匙	1小匙
淀粉、炸油	各适量	各适量
瓣形柠檬切片	4片	8片

热量 1074kJ（1人份）　盐分 2.4g（1人份）　烹调时间 40分钟

菜单搭配建议

搭配爽口的卡特基乳酪番茄色拉，使其味道更均衡。番茄去蒂头，切成薄片盛盘。放上卡特基乳酪，撒上切成细丝的青紫苏叶。放入冰箱冷藏，食用前再取出，淋上法式色拉酱，依个人喜好撒上盐、胡椒。

烹调要诀

章鱼的皮不易入味，经过油炸后会紧缩，所以皮多的部分，在皮上划3道刀痕。因为油炸章鱼的过程中，高温热油容易爆开，最好沿着锅边轻轻滑入，放进炸油里。



做　法

1 章鱼切块，预先腌渍

将章鱼脚一只只切下来，斜切成厚7～8mm。在表皮部分纵切3道刀痕。在大钵中放入腌料的材料，加入章鱼，以手抓捏均匀，静置20～30分钟，使其入味。

2 预先处理洋葱

使用1个洋葱时，纵切对半，再纵切成4等份的瓣形，为了避免散开，用牙签插入固定。

3 以高温的炸油酥炸洋葱

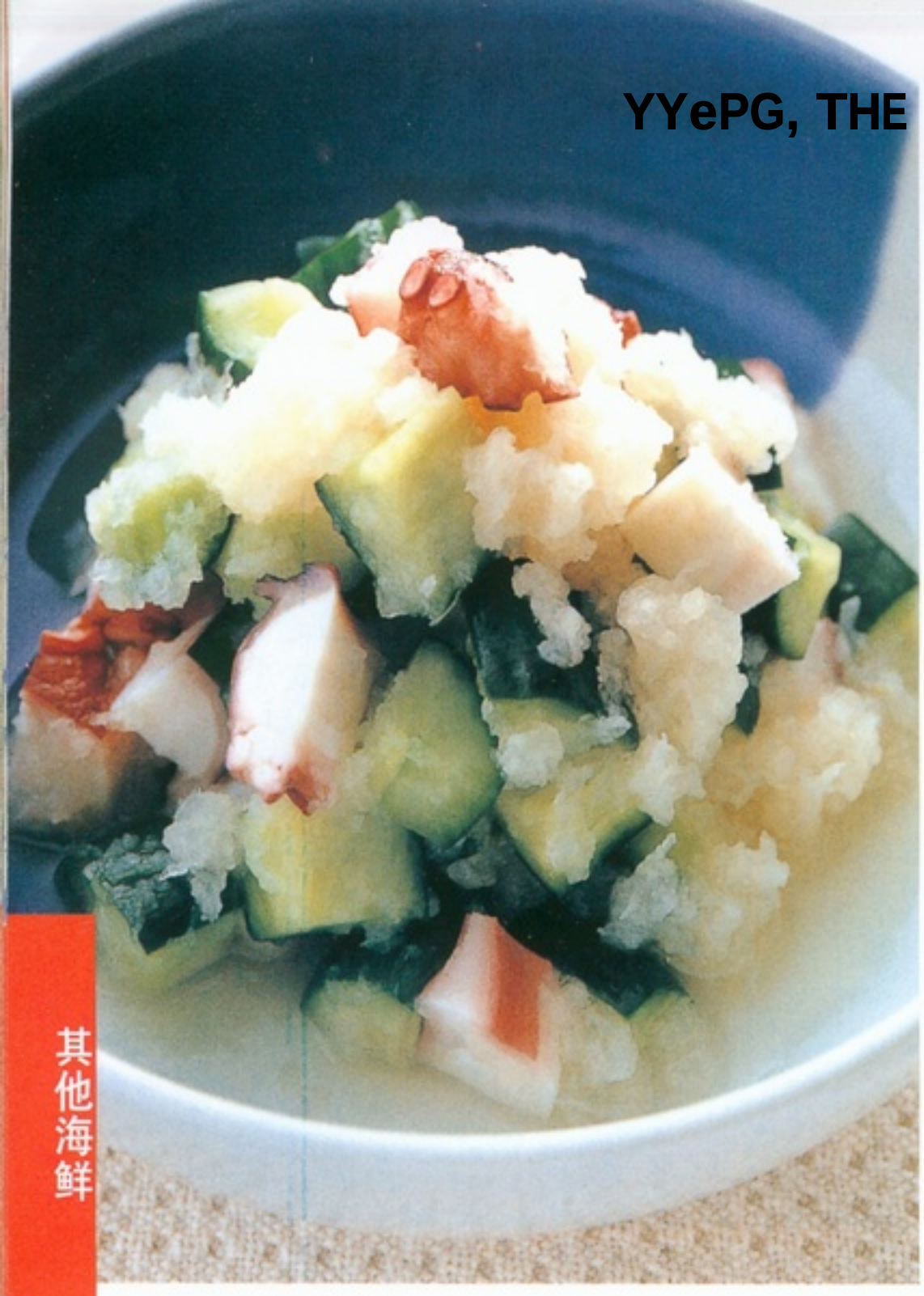
将炸油加热至高温，放入洋葱，略微油炸一下，将洋葱表面炸出微焦色。

4 续酥炸章鱼

以纸巾拭干章鱼表面的汁液，均匀地撒上薄薄的淀粉。放入高温的炸油中，略炸1～2分钟，待炸出漂亮的色泽后，沥干油分，盛盘。放上炸好的洋葱，饰以瓣形柠檬片。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



章鱼小黄瓜凉拌萝卜泥

切成丁块的章鱼与小黄瓜，拌上大量的萝卜泥。绝妙的口感正是这道菜的特色。

钵盆拌和

材料	（2人份）	（4人份）
水煮章鱼脚	小1/3只（30g）	小1/2只（50g）
小黄瓜	1根	2根
萝卜	小1/4根（200g）	小1/2根（400g）
醋	1大匙	2大匙
砂糖	1/2~2/3大匙	1~1 1/2大匙
酱油（淡色酱油为佳）	1/2小匙	1小匙
盐	适量	适量

做　法

1 预先处理章鱼与小黄瓜

将章鱼切成1cm的丁块。小黄瓜纵切成4等份，再切成1cm宽，撒上盐1/2小匙（1小匙4人份），静置约10分钟。待变得柔软之后，以清水冲洗，拭干水分。

2 拌上萝卜泥与调味料

将萝卜削皮，磨成泥，放在滤筛上，沥干水分。放入大钵里，加醋、砂糖、酱油与盐1/4小匙（1/3小匙4人份）混拌均匀，再加入切成丁块的章鱼与小黄瓜拌匀。

热量 191kJ（1人份）　盐分 1.4g（1人份）　烹调时间 15分钟

章鱼色拉



钵盆拌和

拌上葱、姜调成的香辣酱汁，风味丰富的小菜。最适合作为肉类或鱼类料理的副菜。

材料	（2人份）	（4人份）
水煮章鱼脚	小1只（70g）	小2只（140g）
小黄瓜	1/2根	1根
西芹	1/3根	1/2根
樱桃萝卜	1个	3个
海带芽（盐腌）	30g	50g
盐	少许	少许

香料酱汁

葱末、醋	各1大匙	各2大匙
姜泥	1/2小匙	1小匙
酱油	1/2大匙	1大匙
盐	少许	1/4小匙
胡椒	少许	少许
芝麻油	1小匙	2小匙
白芝麻粒	1/2小匙	1小匙

做　法

1 预先处理章鱼与蔬菜

章鱼斜切成3mm的薄片。小黄瓜撒盐搓揉，以清水洗净，再纵切对半，斜切成薄片。西芹去除硬筋，斜切成薄片。樱桃萝卜切成薄薄的圆轮片。

2 预先处理海带芽

海带芽放在水中泡开。捞起放进滤筛里，淋上沸水略微汆烫一下，再泡进冷水里。放在滤筛上，沥干水分，用手挤干，切成大段。

3 拌上香料酱汁

在大钵里加入香料酱汁的材料，充分拌匀。加入章鱼、蔬菜、海带芽，迅速搅拌一下，让所有材料和酱汁拌和在一起。

热量 297kJ（1人份）　盐分 1.3g（1人份）　烹调时间 15分钟

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



蒜香酱油蒸海瓜子

材料	（2人份）	（4人份）
海瓜子（带壳）	400g	800g
大蒜	1瓣	1½~2瓣
盐	适量	适量
调味料		
芝麻油	1大匙	2大匙
酒	1大匙	2大匙
酱油	1大匙	2大匙
胡椒	少许	少许

蒜香酱油的风味令人食指大动。用微波炉便能轻松做好。应避免把海瓜子煮得过熟了。

海瓜子

这是常见的双壳贝，特征是其几何花纹的外壳。贝肉腥味淡、鲜甜可口，广受大众喜爱。除了可以烹调酱汁汤、酒蒸蛤之外，也经常运用在西式料理。即使经过吐沙的手续，贝肉还是会带沙，所以吐沙时间即使不长也没关系。双壳贝用来煮汤时，直接放入冷水煮，便能煮出充分的鲜甜，相当美味。野生的海瓜子以秋季至春季为盛产期。



做法

1 预先处理海瓜子与大蒜

海瓜子吐沙，壳与壳互相搓揉，充分洗净，沥干水分。大蒜切成薄片。

2 以微波炉加热

将海瓜子放入耐热容器里，加入大蒜、调味料拌匀。盖上保鲜膜，放入微波炉加热2分钟。取出搅拌一下，盖上保鲜膜，再加热2分钟。直到海瓜子完全开口后，连同汤汁一起盛盘。欲制作4人份时，最好将海瓜子和调味料都分成两等份，分成两次作好。

厨房笔记

利用平底锅加酒焖蒸时，将洗好的海瓜子不重叠地平均铺放，淋上酒，盖上锅盖，开大火焖蒸。中途搅拌一次，焖蒸至海瓜子开口为止，加入酱油与胡椒、芝麻油迅速拌匀，熄火。大蒜和海瓜子一起下锅就可以了。



海瓜子的吐沙法



准备一只大型浅盆，可以将海瓜子不重叠地平均摊放。以1杯水对1小匙盐的比例，搅拌均匀。



先将海瓜子略为冲洗干净，不重叠地平均摊放。在阴凉处静置半天至一晚。已经吐好沙的海瓜子，静置30分钟~1小时。



从盐水里捞起来，壳与壳互相搓揉，以搓去脏污，再以清水冲洗，放在滤筛上滤干。

THX FOR UR READING



锅子炖煮

番茄色拉海瓜子

利用蒸海瓜子的原汁毫不浪费地制作酱汁，调出顶极美味。洋葱、青紫苏叶的香气有画龙点睛之效。

材料　（2人份）　（4人份）

- 海瓜子（带壳）……300g　600g
- 番茄……中3个　大2个
- 洋葱……¼个　½个
- 青紫苏叶……5片　10片
- 大蒜……½瓣　1瓣
- 盐（吐沙用）……适量　适量
- 橄榄油（色拉油亦可）……2小匙　1⅓大匙
- 酒……3大匙　6大匙
- 色拉酱
 - 橄榄油（色拉油亦可）……2大匙　4大匙
 - 酱油……1½大匙　3大匙
 - 醋……1大匙　2大匙
 - 砂糖……½小匙　1小匙
- 醋……1大匙　1大匙
- 黑胡椒粗粒（可不加）……适量　适量

做　法

1 预先处理海瓜子

海瓜子吐沙，将壳与壳互相搓揉，充分洗净。

2 预先处理蔬菜

番茄纵切对半，去蒂头，切成一口大小的滚刀块。洋葱纵切成薄片，浸在2杯水加醋的醋水里。青紫苏叶横切成3mm宽，浸水。大蒜切成碎末。

3 以橄榄油炒海瓜子，焖蒸煮熟

在锅子里放入橄榄油与大蒜，转中火拌炒，待散发出香味后，加入沥干水分的海瓜子拌炒。待所有材料都沾上油之后，加入酒，盖上锅盖，转较弱的中火，蒸煮3分钟（5～6分钟，4人份）。

4 分开汤汁与海瓜子，剥出贝肉

待海瓜子开口之后，暂时熄火，留下汤汁，取出海瓜子。保留6～8个（12～16个，4人份）带壳的海瓜子，其他的取出贝肉，把壳丢掉。

5 制作色拉酱，拌匀

在残留汤汁的锅子里，加入色拉酱的材料，以大火煮约2分钟（3～4分钟，4人份）。煮至汤汁的分量剩下⅓时，熄火加入海瓜子（带壳与贝肉）、番茄、沥干水分的洋葱，迅速搅拌均匀，盛盘。放上青紫苏叶，依个人喜好撒上黑胡椒粗粒。

烹调要诀

利用完全蒸出海瓜子鲜甜的汤汁，制作色拉酱。待海瓜子煮至完全开口之后，用大圆勺舀出海瓜子，放进大钵里，以残留汤汁的锅子继续制作色拉酱。



热量 920kJ（1人份）　盐分 2.3g（1人份）　烹调时间 20分钟

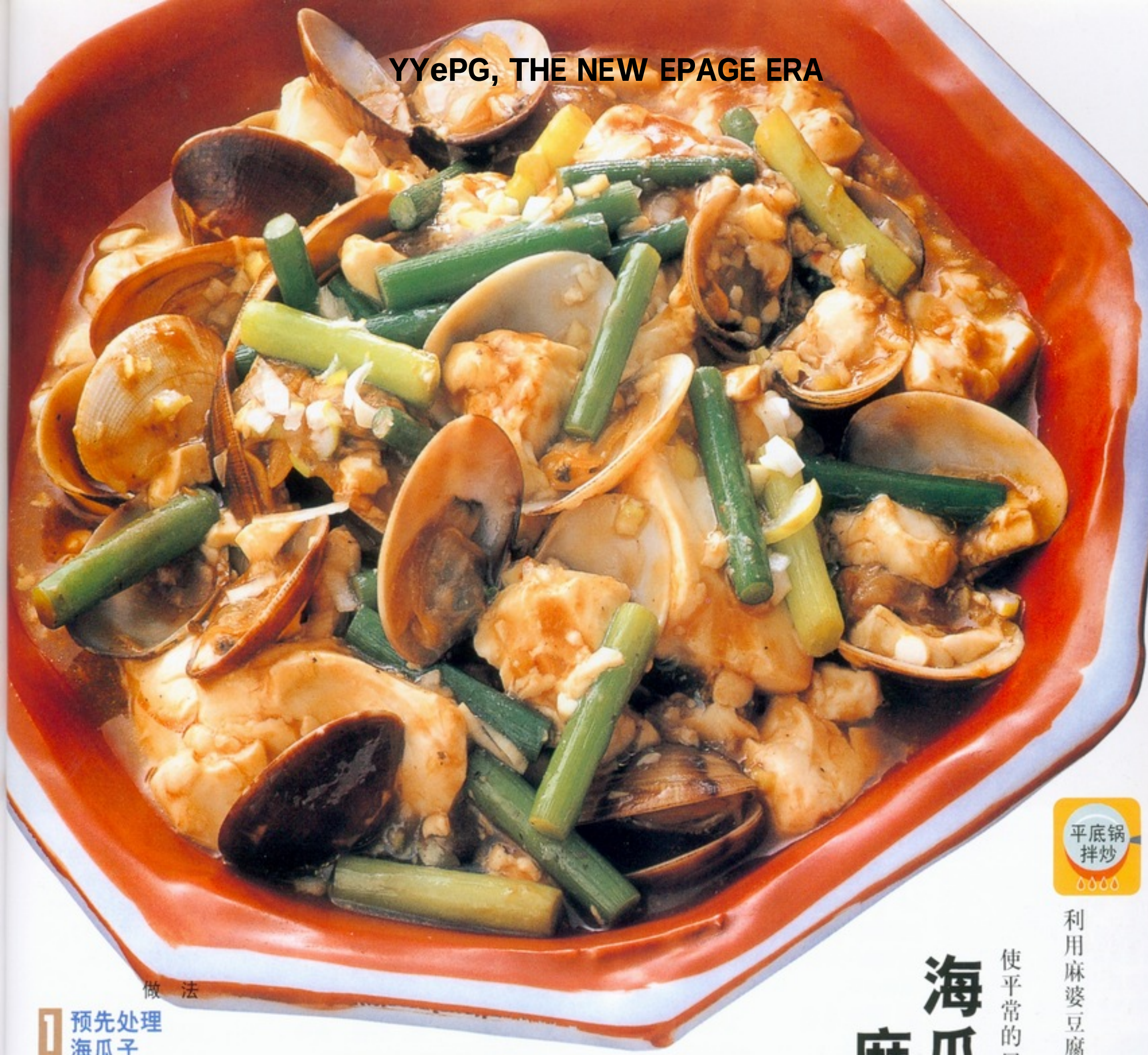
（海瓜子吐沙的时间除外）

菜单搭配建议

副菜推荐这道浓郁的南瓜汤。剥除南瓜的内膜与籽，切成厚1cm。洋葱切成薄片。以奶油拌炒南瓜与洋葱，加入恰可淹浸材料的水及高汤颗粒，煮至柔软。待略为放凉后，放进果汁机，搅打成泥状，加入牛奶煮沸后，以盐、胡椒调味。再准备大蒜面包，就是一套令人心满意足的套餐。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



平底锅拌炒

海瓜子香炒麻婆豆腐

利用麻婆豆腐材料包，迅速做好。加入海瓜子的鲜味，使平常的口味展现绝佳的美味。

材料	（2人份）	（4人份）
海瓜子（带壳）	300g	600g
麻婆豆腐材料包（2～3人份）	1包	2包
嫩豆腐	1块（300g）	2块（600g）
蒜苔	1把（约80g）	2把（约160g）
葱	10cm	20cm
盐（吐沙用）	适量	适量
芝麻油	2大匙	4大匙
酒	2大匙	4大匙

热量 1488kJ（1人份）　盐分 3.1g（1人份）　烹调时间 15分钟（海瓜子吐沙的时间除外）

做法

1 预先处理海瓜子

海瓜子吐沙，将壳与壳互相搓揉，充分洗净。

2 预先处理蒜苔与葱

蒜苔切成长4cm，以沸水烫约1分钟后，用滤筛捞起，沥干水分。葱切成粗末。

3 以芝麻油炒海瓜子，放入酒焖蒸

在平底锅中加入芝麻油，以中火烧热，放入海瓜子轻轻拌炒，淋酒，盖上锅盖焖煮，转小火。

4 放入麻婆豆腐材料包与豆腐，一起拌炒

待海瓜子开口之后，放入麻婆豆腐材料包，转中火。煮沸后加入豆腐，以木铲一边将豆腐切散，一边搅拌均匀，加入蒜苔煮沸。盛盘，撒上葱花。

材料笔记

有了已经调味过的麻婆豆腐材料包，便能轻松做出道地的麻婆豆腐。真空包装使用方便。有酱油味、酱汁味等不同口味，也有中辣、甜味等辣度上的差异。



菜单搭配建议

搭配菜花色拉。将菜花分成数小株，以加盐的沸水汆烫。葱切成长4cm的细丝。叉烧肉切成厚3mm的薄片。将菜花、葱、叉烧肉拌上用酱油、醋、芝麻油调成的色拉酱，再以盐、胡椒调味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



香煎奶油带鱼 大蒜风味

香味四溢的蒜香奶油酱油，浇淋在肥腴的香煎带鱼上。

材料　（2人份）　（4人份）

- 带鱼切片……2片　4片
- 配菜
 - 青椒……3个　6个
 - 小番茄……2个　4个
- 蒜末……1小匙　½大匙
- 盐、胡椒、面粉……各适量　各适量
- 色拉油、奶油……各1大匙　各2大匙
- 酱油……½小匙　1小匙

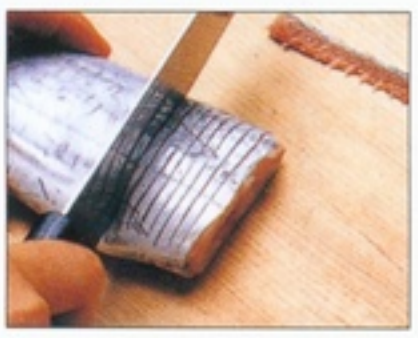


带鱼

这种鱼的特征是全身银白色，体型呈长而平板的长带状。肉质属于白肉鱼，含有适量的脂肪，鱼刺容易剔除，是一种容易食用的鱼类。除了烹调和风料理，还能调理成奶油香煎带鱼、卤带鱼、蒸带鱼等料理，用途广泛。从春季到初夏是最美味的季节。保鲜的时效性很短，鱼皮呈发亮的银白色者为新鲜产品。

烹调要诀

在带鱼的两面都切出细细的刀痕，烹调时较易熟，也较容易入味，视觉效果也不错，看起来非常美味，所以不要轻忽这一道工夫。用银鲳或鲭鱼烹煮也很好吃。



菜单搭配建议

搭配这道蔬菜分量十足的煮卷心菜，成为一套西式菜单。卷心菜切成略宽的薄片，腌肉切成1cm宽，鲜香菇、胡萝卜切成细丝。以色拉油拌炒腌肉、卷心菜、香菇、胡萝卜，加入恰可淹过材料的水与高汤颗粒，焖煮至蔬菜变软为止。

做法

1 预先处理带鱼

拉开带鱼的背鳍，用厨房剪刀从连接处剪掉。鱼身的两面以2～3mm的间隔切出刀痕，深达中央的鱼骨处，撒上盐、胡椒各少许。

2 预先准备配菜

青椒去蒂头与籽，切成宽3mm的圆轮状。小番茄切去蒂头，再横切成3～4片。

3 以中火炒青椒

在平底锅中放入色拉油¼大匙（½大匙，4人份），以中火烧热，放入青椒，迅速拌炒一下，撒上盐、胡椒各少许，捞起，铺放在盘中。

4 以中火煎带鱼

带鱼均匀地拍上薄薄的面粉。在平底锅中追加色拉油¾大匙（1½大匙4人份），以中火烧热，放入带鱼。煎煮3～4分钟，翻面再煎，待两面呈现漂亮的颜色，再捞起，铺放在青椒上。

5 制作蒜香奶油酱汁

用纸巾擦拭平底锅，放入奶油、大蒜，以中火烧热。待散发出香味后，倒入酱油，立刻熄火，以½量（¼量，4人份）浇淋每块带鱼，再放上小番茄。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



韩式卤带鱼小青椒

添加辛辣的豆瓣酱，这是一道酱汁风味的卤鱼。浓郁十足、滋味鲜甜，令人吃了还想再吃。

锅子炖煮 | 热量 631kJ（1人份） | 盐分 3.1g（1人份） | 烹调时间 20分钟

材料　（2人份）（4人份）

- 带鱼切片……2片　4片
- 小青椒……4根　8根
- 葱……5cm　10cm
- 带鱼的腌料
 - 酱油……1大匙　2大匙
 - 酒……1小匙　2小匙
 - 姜汁……½小匙　1小匙
- 蒜末……½瓣份　1瓣份
- 姜末……½块份　1块份
- 酱油……2小匙　1大匙
- 砂糖……2小匙　1大匙
- 酱汁……2小匙　1大匙
- 豆瓣酱……⅔小匙　½大匙

做　法

1 预先处理带鱼

拉开带鱼的背鳍，用厨房剪刀从连接处剪掉。切成长度的一半，并排在准备盘里，拌上制作腌料的材料。

2 准备小青椒

将小青椒的蒂头顶端切去少许，纵切出一条刀痕。葱纵切一条刀痕再摊开，除去中心的葱青部分。欲制作4人份时，切成长度的一半，再纵切成细丝。浸泡在水中，待变得爽脆之后，再沥干水分。

3 加入调味料，以中火炖煮

在锅中放入水1杯（1½杯，4人份）与酱油、砂糖，轻轻拌匀，加入大蒜、姜，以中火煮沸。放入带鱼，用汤匙不时舀起卤汁浇淋带鱼，以中火卤煮7～8分钟。按顺序加入酱汁、豆瓣酱、小青椒，以中火略煮之后盛盘，放上葱丝。

烹调要诀

带鱼的背鳍相当坚硬，口感不佳，如果买回来的鱼还留着鳍，必须事先切除。以手抓住背鳍再拉开，以厨房剪刀贴近连接处，将鳍剪掉。



菜单搭配建议

利用清淡的煮青菜，取得味觉与营养上的均衡。推荐这道油菜煮油豆腐，将油菜切成长4cm。油豆腐浇淋沸水，洗去油分，纵切对半后，切成宽2cm。以色拉油略微炒过油菜，再加入油豆腐，高汤、酒、料酒、酱油调味，略煮一下即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



奶油香煎虹鳟杏仁酱汁

搭配香酥的杏仁，口味清淡的虹鳟非常合味。秘诀是虹鳟先用牛奶泡过，去除腥味。

平底锅煎煮

虹鳟

这是一种与鲑鱼同类的淡水鱼，特征是全身散布黑色斑点。肉质柔软，有清爽的鲜味，在淡水鱼中属于比较没有土味、腥味的鱼种。经常以奶油香煎、盐烤、纸包等烹调方式处理。以夏季到秋季为最美味的季节。



材料	（2人份）	（4人份）
虹鳟	2尾	4尾
牛奶	¼杯	½杯
面粉（高筋面粉亦可）	适量	适量
色拉油、奶油	各1大匙	各2大匙
虹鳟的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
杏仁酱汁		
杏仁片	⅓杯	⅔杯
奶油	2大匙	4大匙
配菜		
马铃薯	大1个	大2个
荷兰芹碎末	½大匙	1大匙
瓣形柠檬切片	2片	4片
盐	少许	少许
莳萝（无亦可）	适量	适量

做法

1 预先处理虹鳟

采用和香鱼相同的处理方式，清出虹鳟腹内的污物，以菜刀的刀尖切断鳃的连结处，再切下鱼鳃。以流动的清水洗掉血水与黏滑液，浸入装盛牛奶的准备盘里约15分钟，以去除腥味。

2 制作配菜

将马铃薯削皮，切成两半，浸水，沥干水分再放入锅中，倒入恰可淹浸材料的水，开中火。煮至沸腾后，继续煮约10分钟，再加盐，继续以中火煮5～6分钟。煮至竹签可以轻松穿透薯块的程度后，倒掉汤汁，把火转大，摇晃锅子将水分煮干，制作薯块。撒入荷兰芹碎末，均匀地沾附在薯块表面。

3 以中火煎煮虹鳟

取出虹鳟，以纸巾将牛奶充分擦拭干净，鱼肉两面撒上盐、胡椒，均匀地拍上薄薄的面粉。在平底锅中放入色拉油与奶油（制作4人份时，各放1大匙），转稍强的中火烧热。将鱼只盛盘时欲朝上的正面（头朝左盛盘），朝下放入，一次放2尾虹鳟。一边煎煮一边前后摇晃平底锅，待煎出微焦色之后，翻面，将火转小，以相同的方式煎煮，用手指按压鱼只表面，如果富有弹性，就表示已经煎好了。各自盛盘。欲制作4人份时，剩下的2尾鱼也以相同的方式煎好。

4 制作杏仁酱汁

将平底锅洗干净，加热酱汁中的奶油，趁融化时放入杏仁片，以稍弱的中火炒至略为变色。在盘中放上马铃薯与柠檬，将酱汁浇淋在虹鳟上，若有莳萝也装饰上去。

烹调要诀

虹鳟和“盐烤香鱼”的烹调要诀一样，以手指挤压鱼腹到肛门之间的部位，将鱼腹中的污物挤出。掀开鳃盖，以菜刀的刀尖清除鱼鳃。

菜单搭配建议

副菜以这道烤青椒色拉搭配成一套时髦的菜单。青椒与红甜椒，最好再加上橘色的甜椒，整个放在烤网上，烤至表面焦黑。浸入冷水剥皮，纵切对半，去蒂头与籽，切成宽2cm，拌上法式色拉酱即可。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

盐烤香鱼

不用剔除内脏带有独特的香味与鲜甜，可直接烧烤一整尾。

烤网 烧烤

材料	（2人份）	（4人份）
香鱼	2尾	4尾
蓼醋	适量	适量
盐	适量	适量
色拉油	适量	适量

热量 372kJ（1人份）　盐分 1.4g（1人份）　烹调时间 20分钟

做　法

1 预先处理香鱼

香鱼以清水略为冲洗，用纸巾将鱼身表面的粘滑汁液拭净。以手指挤压肛门部位，将鱼腹中的污物挤出（参照烹调要诀）。

2 撒上大量的盐

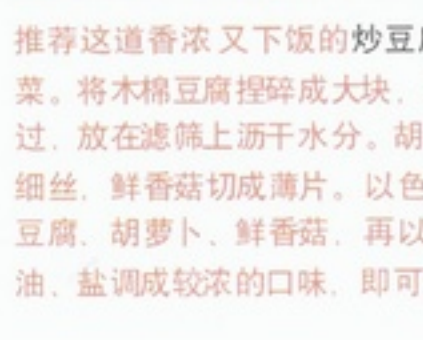
将香鱼并排在筛篮或准备盘里，用手指撑开尾鳍与鱼鳍，涂抹大量的盐，从30cm的上方，撒下大量的盐在鱼肉两面。

3 加热烤网，以中火烧烤

充分加热烤网（或瓦斯炉所附的烤架），暂时离火，以纸巾将色拉油薄薄地涂在烤网上。将鱼只盛盘时欲朝上的正面（头朝左盛盘），朝下排列。以中火烤约6～8分钟，烤至略呈微焦色再翻面，以相同的方式烧烤背面。盛盘，附上蓼醋（参照材料笔记）。

烹调要诀

香鱼的体表粘滑，不易处理，可用抹布或纸巾将粘滑液体擦净。在大钵中放水，以手指挤压香鱼的肛门部位，将鱼腹中的污物挤出。



材料笔记

蓼醋是盐烤香鱼绝对少不了的调味。清爽的香气、酸味以及微苦，正好能突显香鱼的风味。香鱼的产季一到，这种调味料在超市也可以买到，如果想要自制，只要将青蓼叶用研钵磨碎，加入醋与高汤溶开即可。



菜单搭配建议

推荐这道香浓又下饭的炒豆腐作为副菜。将木棉豆腐捏碎成大块，以沸水烫过，放在滤筛上沥干水分。胡萝卜切成细丝，鲜香菇切成薄片。以色拉油拌炒豆腐、胡萝卜、鲜香菇，再以砂糖、酱油、盐调成较浓的口味，即可完成。



香鱼

这是一种全世界极少数地区所产的淡水鱼，据说只有日本人食用香鱼。其滋味清淡高雅，相当有魅力，也因其独特的香气而被称为“香鱼”。体型优美，也是一种相当受欢迎的初夏溪钓代表鱼。以简单的盐烤最为美味，微苦的内脏也能食用。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



特制香酥鲱鱼

平底锅煎煮

味道清淡的鲱鱼裹上乳酪粉与荷兰芹调拌的面衣，炸至酥脆。利用制作天妇罗、已剖好的鱼片，更加方便。

鲱鱼

这种鱼栖息在内湾与浅海的宁静沙地，是相当受欢迎的垂钓鱼。有白鲱鱼（白沙梭）与青鲱鱼（青沙梭），一般所称的鲱鱼泛指白鲱鱼。肉质柔软，口味清淡高雅。整尾鱼可以盐烤，剖开去骨的鱼肉可以制作天妇罗或油炸料理。挑选时，以体色呈淡粉红光泽，腹部富有弹性者为新鲜货。盛产期从初夏到夏季。



材料	（2人份）	（4人份）
鲱鱼（摊开去骨）	4尾	8尾
配菜		
青椒	3个	6个
番茄	½个	1个
广东生菜叶	1片	2片
瓣形柠檬切片	¼个份	½个份
面包粉	½杯	1杯
荷兰芹碎末	1½大匙	3大匙
乳酪粉	1大匙	2大匙
鲱鱼的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
面粉、蛋汁、炸油	各适量	各适量
蘸料		
色拉油	1大匙	2大匙
醋	½大匙	1大匙
盐、胡椒、酱油	各少许	各少许

做法

1 制作配菜

青椒纵切对半，除去蒂头与籽，放在预热过的烤网上，以较强的中火将两面烤出微焦色。略微放凉之后，纵切对半。番茄切去蒂头，切成2 cm的小块。在大钵中放入制作蘸料的材料，搅拌均匀，再加入青椒和番茄拌和。将广东生菜撕成易食用的大小。

2 制作乳酪面包粉

把面包粉放入准备盘里，以手轻轻搓细，加入荷兰芹碎末与乳酪粉，搅拌均匀。

3 将鲱鱼裹上面衣鳟

用纸巾拭干鱼的水分，两面撒上盐、胡椒。均匀地拍上薄薄的面粉，依蛋汁、乳酪面包粉的顺序，沾裹面衣。

4 以中温的热油油炸

将炸油加热至中温，每次放入2～3片鱼，以长筷翻面1～2次，炸3～4分钟。油炸一次的分量，以油表面积的一半为基准。沥干油分，盛盘，饰以青椒及番茄、广东生菜、柠檬。

烹调要诀

在面包粉里掺入荷兰芹碎末与乳酪粉。结块的乳酪粉很容易焦掉，掺入之后要搅拌均匀。以荷兰芹增添香气，乳酪粉增添浓郁。



热量 1246kJ（1人份）　盐分 1.2g（1人份）　烹调时间 25分钟

菜单搭配建议

副菜搭配这道香浓顺口的玉米汤。将洋葱、西芹、玉菇切成略粗的碎末，以奶油炒至柔软，加入恰可淹浸材料的水，煮至柔软之后，加入玉米酱罐头与牛奶，略煮一下，待煮沸后，加入盐、胡椒调味，即可起锅。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



柳川风若鹭鱼

若鹭鱼炸过之后再煮，绝对鲜甜、分量感十足。整尾鱼都可以吃，能够从中摄取到大量的钙质。

锅子炖煮



若鹭鱼

这是一种体长约12cm的小型鱼，鱼身呈透明感的淡黄色。以湖面结冰的寒冷季节为盛产期。一般连同内脏一起食用，所以最好趁新鲜烹调。大多以酥炸、天妇罗、南蛮渍的方式烹调，整尾鱼下锅煮也很好吃。

材料	（2人份）	（4人份）
若鹭鱼	150g	300g
蛋	2个	4个
牛蒡	½根	1根
葱	1根	2根
高汤	½杯	⅔杯
煮汁用调味料		
酱油（淡色酱油为佳）	1½大匙	3大匙
酒、料酒	各1大匙	各2大匙
砂糖	½大匙	1大匙
醋	½大匙	½大匙
面粉、炸油	各适量	各适量
七味辣椒粉（依喜好）	适量	适量

热量 1049kJ（1人份）　盐分 2.7g（1人份）　烹调时间 40分钟

做　法

1 预先处理牛蒡与葱

牛蒡以菜刀刮除外皮，用刨刀斜刨成薄片。浸泡在以醋加2杯水调成的醋水中约5分钟，以滤筛捞起，沥干水分。葱斜切成1cm宽。

2 以中温的热油炸若鹭鱼

若鹭鱼用纸巾拭干水分，均匀地拍上薄薄的面粉。在平底锅中放入深约3cm的炸油，加热至中温，放入若鹭鱼。以长筷翻动，油炸4～5分钟，炸至酥脆后，取出沥干油分。

3 以小火炖煮，打上蛋花

在锅中放入高汤，开大火，煮沸后放入牛蒡。再度煮沸后，转小火，盖上锅盖，焖煮约6分钟。加入煮汁用调味料，继续煮约5分钟，放入若鹭鱼、葱。在大钵里打蛋汁。待葱片煮至稍软之后，将蛋汁均匀倒入，把火转得稍大，盖上锅盖焖煮约2分钟。呈半熟状后盛盘，依个人喜好撒上七味辣椒粉。

厨房笔记

所谓的柳川锅，是将牛蒡与泥鳅以酱油味的煮汁炖煮，再打上蛋花做成的料理。泥鳅可以用其他种类的鱼或肉类代替，这是就柳川风料理。将蒲烧鳗鱼或烤星鳗切成小块，以相同的做法烹调，也很美味。

菜单搭配建议

搭配这道魅力十足、略有苦味的炒油菜花。将油菜花切成大段，以色拉油炒过。倒入热水，盖上锅盖焖煮，再捞起，沥干水分。加热色拉油，拌炒大蒜薄片和红辣椒，待散发出香味之后，将油菜花回锅，迅速拌炒一下，以酒、盐、胡椒调味。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



辣味炒星鳗

利用烤星鳗轻松完成的热炒。以红辣椒入味，使鱼肉完全吸收蚝油的风味。

材料	（2人份）	（4人份）
烤星鳗	1½ 尾(250g)	3尾(500g)
油菜	¼ 把	½ 把
大蒜	½ 瓣	1瓣
红辣椒	1～2根	3根
综合调味料		
蚝油	1大匙	2大匙
酱油、酒	各1小匙	各2小匙
砂糖	⅔ 小匙	1½ 小匙
西式高汤块	⅕ 块	⅓ 块
色拉油	1大匙	2大匙
芝麻油	½ 大匙	1大匙
盐	⅓ 小匙	⅔ 小匙
淀粉	1小匙	2小匙

炒锅拌炒

星鳗

这是一种体型与鳗鱼相似的鱼类。比起鳗鱼，星鳗的脂肪较少，口感也较清爽。有一种入口即化的美味，作为寿司与天妇罗的材料相当受欢迎。营养价值高，含有丰富的蛋白质与维生素A。陈列在店头的成品除了经过剖开处理、或经过烧烤方式处理之外，大多是经过调味的蒲烧星鳗。



做　法

1 切星鳗与大蒜，准备调味料

将星鳗切成长4～5cm的段状。大蒜切成厚2～3mm的片状。将制作综合调味料的材料拌匀，高汤块溶入½杯(1杯，4人份）的热水里，充分搅拌均匀，静置备用。

2 汆烫油菜

在锅中倒入3杯（6杯，4人份）的沸水，再度煮沸。加入芝麻油与盐，将油菜从根部先放入，汆烫至蔬菜呈鲜绿色。捞起，放在滤筛上沥干水分，切去根部，将长度切成一半，在盘缘铺放一圈。

3 以中火慢炒星鳗

在炒锅中放入色拉油，以中火烧热，放入星鳗与大蒜，慢慢地拌炒，直到热度完全穿透鱼肉为止。

4 倒入加有调味料的高汤，勾芡

在中途放入整根红辣椒，待辣椒沾上油之后，把调味料加入高汤中，再倒入锅中，开中火煮。待煮沸之后，将淀粉以⅔大匙（1½ 大匙，4人份）的水溶开，大幅度地搅拌，勾芡。盛放在饰以油菜的盘中。



烹调要诀

如果没有等到热度完全穿透鱼肉再调味，很难让鱼肉吸收味道，所以用中火慢慢地拌炒。使用新鲜的星鳗时，在下锅拌炒之前，先用烤箱或烤鱼网烤过。星鳗可以用白烤鳗鱼代替。

菜单搭配建议

搭配这道口感温润的粉丝虾肉汤。将水煮沸，粉丝切成易食用的长度再放入，煮至变软。将剥壳的小虾粗剁后加入，并放入鸡汤颗粒，再度煮沸，以酒、酱油、盐、胡椒调味，撒上葱花，用芝麻油添香。

THX FOR UR READING

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

オレンジページ
ORANGE PAGE
HAPPY COOKING

美食新主张

责任编辑／车 强　封面设计／吴文阁

- 海鲜＆鱼贝类料理
- 豆腐＆豆类料理
- 春夏蔬菜料理
- 秋冬蔬菜料理
- 面类料理
- 蛋＆乳酪料理
- 小菜＆宴客菜料理
- 牛肉＆纹肉料理
- 猪肉＆鸡肉料理



ISBN 7-5384-2080-0

9 787538 420807 >

ISBN 7-5384-2080-0/Z • 228
定价 :25.00 元

THX FOR UR READING

快乐厨房

美食新主张